المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعًا وفقًا لجريدة نيويورك تايمز

د. واين دبليو داير

أوقف الأعذار!

كيف تغير الأفكار الملازمة لك طوال حياتك؟







د. واين دبليو داير



كيف تغير الأفكار
الملازمة لك طوال حياتك؟






المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعًا وفقًا لجريدة نيويورك تايمز
د. واين دبليو داير
أوقف الأعذار!
كيف تغير الأفكار
الملازمة لك طوال حياتك؟
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

أوقف الأعذار!

كيف تغير الأفكار

الملازمة لك طوال حياتك؟

د. واين دبليو داير





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية – قطر – الكويت – الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع الطبعة الثانية ٢٠١٢

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ – تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ – فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

STOP THE EXCUSES!

How to Change Lifelong Thoughts

Dr Wayne W. Dyer





إن مؤلف هذا الكتاب لا يقدم نصائح طبية أو يحبذ استخدام أية تقنية كشكل من أشكال العلاج للمشكلات الجسدية أو الطبية دون استشارة طبيب، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. فهدف المؤلف هو تقديم معلومات عامة لمساعدتك على بلوغ حياة سعيدة على المستويين العاطفى والروحى. وفى حالة تطبيقك لأية معلومة واردة بهذا الكتاب - الأمر الذى يعد حقًا مشروعًا لك - لا يتحمل الكاتب أو الناشر مسئولية تصرفاتك.

إلى تيفانى سايا ... الضوء الذى ينير حياتى...

مقدمة

أمضيت عام 2006 مستغرقًا فى تعاليم "لاو تزو" القديمة، فعكفت على دراسة مجلده الأثرى Tao Te Ching. قرأت وتأملت وعشت، ثم كتبت مقالاً عن كل بيت من الأبيات الواحدة والثمانين للكتاب، والذى وصفه العديدون بأنه أكثر الكتب التى تم تأليفها حكمة. ومجموعة المقالات تلك تحمل عنوان
Change Your Thoughts - Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao.
وقد تعلمت بما يجب أن أفكر - وأمارس ما تعلمته حتى اليوم - على الرغم من أن كل ما علمنى إياه "لاو تزو" فى هذا العام يفوق قدراتى على الوصف.

فأجدنى الآن أختار أفكارًا مرنة، وليست جامدة؛ رقيقة وليست قاسية. أفكر بتواضع وليس بعجرفة؛ بانفصال وليس باتصال. أتمرس على التفكير فى أهداف صغيرة وإنجاز أشياء كبيرة، بالإضافة إلى التمرس على التفكير بتناغم مع الطبيعة وليس مع نفسى. لقد صارت فكرة عدم التدخل تحل محل التوسط وإسداء النصح. صرت أفضل الحلول السلمية عن مفهوم الصراع لفض النزاعات. استبدلت الطموح بالرضا، والكفاح بالتأنى. والأهم من كل هذا، صرت أختار أفكارًا متجانسة مع الله عز وجل وليس مع أوهام أهمية الذات التى تولدها الأنا.

وهذا الكتاب الذى بين يديك الآن خضع كذلك لتأثير المعلم البارز "لاو تزو". فبما أن Tao Te Ching علمنى نوع التفكير المتناغم مع الكون، طلبت من "لاو تزو" أن يسدينى النصح حول كيفية تغيير عادات التفكير المتأصلة منذ فترة طويلة. فأدركت أن معرفة ما يجب التفكير بشأنه لا توضح لنا بالضرورة كيفية تغيير فكر ظل يلازمنا طوال حياتنا. وهكذا، استقيت الحكمة من "لاو تزو" من خلال التفكر فى تعاليمه وطلب إرشاده فيما يختص بما يتطلبه الأمر لتغيير عادات تفكير متأصلة تتجسد فى صورة أعذار ومبررات. وخلال عملية تأليف شعرت بأن ثمة قوة أكبر من نفسى توجهنى، تطور نموذج حياة بلا أعذار بمساعدة هذا الرجل الذى يدعى "لاو تزو" الذى عاش منذ أكثر من 2500 عام مضت.

وهذا النموذج فعال حقًا! فقد عرض على الكثيرين هذه الأسئلة السبعة التى تكون هذا النموذج الرائع الجديد، واندهشت حقًا - واندهشوا هم أيضًا - حينما شهدت تغييرات قوية تحدث (بل إننى طبقت هذا النموذج على نفسى كذلك واستطعت تغيير بعض عادات تفكيرى بطريقة شبه سحرية). فمن خلال فحص جهاز الدعم الذى أسسه الأفراد على مدى فترة طويلة من الوقت عادة ما تعود إلى فترة - الطفولة المبكرة - وإمرار هذه الأفكار البالية عبر الخطوات السبع لهذا النموذج، أجد أن الأعذار تبدأ فى التلاشى لتحل محلها أفكار تقول - أو بالأحرى تصيح بحماسة ــ نعم بوسعك تغيير أى نمط لتقديم الأعذار، مهما بلغت درجة تمكنه منك أو طالت فترة اعتيادك عليه!

لقد رأيت رجالاً ونساء استطاعوا تغيير حياة كاملة من زيادة الوزن أو إدمان شتى أنواع المواد من خلال تطبيق المبادئ الواردة بالذكر فى هذا الكتاب. إن كنت جادًا بشأن تغيير أى عادات تفكير متأصلة بداخلك قادتك إلى استخدام الأعذار كمبرر للبقاء كما أنت، فأنا أشجعك إذن على اتباع الممارسات الواردة بهذه الصفحات.

قال الشاعر العظيم "راينر ماريا ريلكى" ذات مرة: "فيما وراء أجسادنا التى تحمل أسماءنا يوجد ما لا اسم له: كوننا وموطننا الحقيقى". وأحب أن أضيف: "فيما وراء عالم أعذارنا توجد إرادة الله؛ أطلق العنان لنفسك لتعيش من منطلقها وستتبدد كل هذه الأعذار حتى يضحى بمقدورك العودة للوطن للأبد دون الخروج منه ثانية".

_ واين دبليو داير

ماوى، هاواى

لا تصدق
كل شىء
تفكر فيه!

الجزء 1

رصد عادات التفكير والقضاء عليها

"الطبيعة الأصلية لكل كائن بشرى مثالية ولا تشوبها أخطاء، ولكن بعد أعوام من الانغماس فى عالمنا ننسى بسهولة جذورنا ونتبنى طبيعة مزيفة".

_ لاو تزو

الفصل 1

نعم ـــ تستطيع تغيير عاداتك القديمة

"لم أكن أغازلها. كنت فقط أهمس فى أذنها".
ـ تشيكو ماركس
(هكذا قال لزوجته حينما ضبطته يغازل فتاة كورال)
"العذر أسوأ وأبشع من الكذبة ...".
ـ أليكساندر بوب

يقال إن العادات القديمة تموت بصعوبة، وهذا يعنى أنه شبه مستحيل أن تغير أنماط تفكير ظلت تلازمك فترة طويلة. ومع ذلك، فإن هذا الكتاب الذى بين يديك قائم على إيمان بأن طرق التفكير والسلوكيات المتأصلة يمكن استئصالها. علاوة على ذلك، فإن أكثر الطرق فاعلية للتخلص من الأفكار المعتادة هى التركيز على النظام الذى أنشأ، ومستمر فى دعم، هذه العادات الفكرية. وهذا النظام مؤلف من قائمة طويلة من الشروح والحجج الدفاعية التى يمكن تلخيصها فى كلمة واحدة: أعذار. ولهذا، فإنٍ عنوان هذا الكتاب يمثل تصريحًا موجهًا إلى نفسك وأيضًا لنظام الحجج الذى أنشأته. فإننى أنوى القضاء على جميع الأعذار!

هل بوسعى إحداث تغييرات جذرية بالطريقة التى أعيش

بها؟ هل من الممكن تغيير الأفكار والسلوكيات الهدامة التى ظلت تلازمنى طوال حياتى؟ هل بمقدورى حقًا الدوران للخلف وإبطال البرمجة التى برمجتها لنفسى حينما لم أعرف أية طريقة بديلة للتفكير والتصرف؟ لقد ظللت طوال حياتى الماضية مكتئبًا (أو عنيدًا، أو بدينًا، أو خائفًا، أو أرعن، أو غير محظوظ ، أو أى توصيف آخر تختار وضعه هنا). هل من السهل أو العملى بالنسبة لى أن أفكر فى التخلص من هذه الطرق القديمة والمعتادة للحياة وأتفتح على أنا جديدة؟

هذا الكتاب هو إجابتى عن هذه الأسئلة. نعم، هناك طريقة متاحة أمامك، هنا والآن. بمقدورك التخلص من أية أفكار غير مرغوبة ولكن طالت مدة اعتناقك لها حتى أنها صارت تعريفًا لذاتك. فهذا الكتاب يعرض طريقة قوية وسهلة للقضاء على عادات التفكير المتأصلة بداخلك بعمق والتى تحول بينك وبين الشخص الذى تريد أن تكونه.

إن قدرة أفكارك على إبقائك عالقا هائلة فعلاً. فتلك المفاهيم المتأصلة تعد سلاسل تقيدك وتمنعك من معايشة مصيرك المتفرد. وأنت تمتلك القدرة على حل هذه السلاسل وجعلها تعمل لصالحك وليس ضدك إلى الدرجة التى يمكنك معها أن تغير ما ظننت أنه تفسيرات علمية لأوجه قصورك وصفاتك البشرية. وأنا أشير لأشياء مثل تكوينك الجينى، وحامضك النووى، أو الظروف التى فرضت عليك حينما كنت جنينًا أو رضيعًا أو طفلا صغيرًا. نعم، إن ما تقرؤه صحيح. فمعتقداتك - كل نماذج الطاقة منعدمة الشكل تلك التى تبنيتها كصورة لذاتك - بوسعها التغير جذريًّا ومنحك القوة لقهر الخصائص غير المرغوب فيها أو ما تعتقد أنه قدرك المحتوم.

إن العلوم الجامدة مثل علم الوراثة والطب وعلم النفس وعلم الاجتماع قد تجعلك تشعر بالعجز حيال التغلب على

الحقائق "المثبتة" التى يقال إنها تهيمن على كل شىء يتعلق بك. "ليس بوسعى تغيير الطريقة التى أفكر بها ... طالما كنت كذلك. تلك طبيعتى ولا أستطيع تغييرها. هذا هو ما عرفته طوال حياتى. فأنت فى النهاية تأخذ ما يعطيه الله لك، وتستغله أفضل استغلال". هذه هى رثاءات هؤلاء الذين يختارون استخدام الأعذار لتبرير الطريقة التى يعيشون بها حياتهم (ملحوظة: سوف أطلق كلمة أعذار على ما يطلق عليه الكثيرون اسم طرق حياتية معتادة).

إن كل فكرة مقيدة للنفس تبرر بها عدم استمتاعك بالحياة بأقصى قدر ممكن - بحيث تشعر بأنك شخص ذو هدف ينبض بالسعادة والحيوية - هى شىء بوسعك تحديهِ وعكسه، بغض النظر عن طول المدة التى ظللت معتنقا خلالها هذا المعتقد وبغض النظر عن مدى ارتباطه بالعادات أو العلوم أو التجارب الحياتية. فحتى إن بدا لك ذلك عقبة غير قابلة للتذليل، يمكنك التغلب على هذه الأفكار، ويمكنك البدء بتبين كيف ظلت تعرقل تقدمك. بعد ذلك يمكنك أن تعكف على التخلص من برمجتك بما يتيح لك الفرصة لكى تعيش حياة خالية من الأعذار، تعيشها يومًا بيوم، كل يوم يعد معجزة، تعتنق فيه اعتقادًا جديدًا يحل محل معتقداتك القديمة.

المعنى الجديد للمعتقدات

هل سبق أن رغبت فى تغيير أحد جوانب شخصيتك، ولكنَّ جانبًا آخر أصر على أن ذلك مستحيل لأن برمجتك الجينية مسئولة عن الطريقة التى تفكر وتشعر وتتصرف بها؟ إن هذا الجزء الأخير منك يؤمن بأن جينات التعاسة وجينات الخجل وجينات البدانة وجينات الحظ التعس وغيرها من الجينات هى جينات تفرضها عليك طبيعتك البيولوجية.

فوفقا لحظك، سوف يخبرك بأنه سيكون لديك مجموعة من جينات البؤس, بالإضافة إلى عدد لا بأس به من جينات الوزن الزائد، إن كانت تلك هى الجوانب التى تريد تغييرها. وهذا الجزء يقصد مساعدتك - ولكن فى الوقت الذى يريد فيه حمايتك من إحباط الفشل، يبقيك عالقًا فى حياة تملؤها الأعذار. واستخدام عذر البرمجة الجينية لعدم فعل شىء إزاء خصائصك الشخصية التى تبغضها أمر شائع ومقبول فى ثقافة اليوم.

لذا فقد تفسر حياتك فى خضم رعب مستمر أو غير ضرورى - مستخدمًا الطبيعة الجينية السالفة الذكر كمبرر - بأنها نتاج امتلاكك وفرة مفرطة من خلايا الخوف التى لن تفارقك. وهكذا تكون قد شكلت عذرًا رائعًا. لا عجب إذن أن جزءًا منك يصير خاملاً حينما تحاول أن تتحلى بالشجاعة, حيث إنه يحدث نفسه قائلاً: لا أستطيع تغيير طبيعتى البيولوجية . ومن ثم يتولد لديك شعور بالضعف وقلة الحيلة حينما تكون بصدد تغيير أى شىء بك صار متأصلاً لدرجة أصبحت تشعر معها بأنه جزء من كينونتك وماهيتك. ويصح هذا بشكل خاص حينما تلاحظ خصائص وصفات ظلت تلازمك منذ أجل غير مسمى. وكتأكيد إضافى لفكرة أنك"طالما كنت كذلك" داخل منظورك الإجمالى للعالم، يؤكد الجزء الخامل منك: ليس هناك شىء يمكننى فعله إزاء ذلك؛ فعلى الرغم من كل شىء ليس بمقدورى تغيير طبيعتى البيولوجية الأساسية.

ولكن عذرًا - فبفضل المبادئ التى أشاركك إياها فى هذا الكتاب، سيضحى بمقدورك هذا بكل تأكيد!

***

بدأ الباحثون العلميون المشاركون فى إجراء الأبحاث حول بيولوجيا الخلايا يدحضون الاعتقاد بأنه ليس بوسعنا تغيير طبيعتنا البيولوجية. فيبدو أن البشر يمتلكون بالفعل المقدرة على تغيير بل وحتى إبطال بعض من خرائطهم الجينية. والتفتح والفضول - بالإضافة إلى رغبة فى التحرر

من الأعذار - هما المطلبان الرئيسيان للتعرف على الأدلة المثيرة الخاصة بالطبيعة الجينية.

دكتور "بروس ليبتون" - أحد رواد الطريقة الجديدة لفهم الحامض النووى وهو عالم متخصص فى بيولوجيا الخلايا - كان يدرس لطلبة الطب قبل تقاعده للتفرغ تمامًا لإجراء الأبحاث وإلقاء المحاضرات. وفى كتاب مذهل يحمل اسم The Biology Of Belief، أكد "ليبتون" أن الحياة ليس خاضعة لسيطرة الجينات - بل إنه خلص من خلال أبحاثه إلى استنتاج أنها مجرد مخططات. فالطاقة غير المرئية غير محددة الشكل التى تكون بيئة الجينات هى المهندس المعمارى الذى يحول هذه المخططات إلى اللغز الذى ندعوه الحياة. فبعد أن استشهد بمئات النتائج البحثية، خلص إلى أن النموذج الطبى القديم الذى يجسد أحجار البناء الأساسية بالحياة كذرات مادية هو نموذج مضلل وغير كامل, وفى معظم الحالات زائف. فمعالجة الأمراض بالعقاقير أو الجراحة كوسيلة لتسريع وتيسير الشفاء صارت تتطلب إعادة تمحيص.

واكتشافات "ليبتون" دفعته للاستقالة من كلية الطب جامعة ويسكونسن لأنه اكتشف أن ما كان يُدرسّه (نموذج الجزيئات المادية بوصفهٍ القوة المسيطرة فى الحياة) غير صحيح. فقد أدرك أن كلاً من جسم الإنسان والكون نفسه عقلى وروحى بطبيعته. فهناك مجال من الطاقة غير المرئية الخالية تمامًا من أى من الخصائص المادية التى تشكل الجزيئات التى نطلق عليها "خلايا"، وهذا المجال غير المرئى هو القوة الوحيدة المهيمنة على الجسم. إذن، فالجسم ليس آلة مادية فى مجمله، فإن بوسعنا جميعًا أن نكتشف كيف نسيطر على صحتنا ونؤثر بها.

وما هو أكثر إثارة للدهشة هو فهم "ليبتون" أن معتقداتنا الشخصية - بما فى ذلك مدركاتنا - تمتلك المقدرة على التغلب على إرثنا الجينى وحامضنا النووى الخلوى.

فمن الممكن التأثير على الجزيئات متناهية الصغر التى صرنا نؤمن بأنها من يحدد مصيرنا بالحياة. بمعنى آخر، عندما نغير طريقة تفكيرنا ونتعلم أساليب جديدة للإدراك، يضحى بمقدورنا تغيير حامضنا النووى!

وهذا يعنى أنه بوسعك التأثير على بنيتك الجينية وتغييرها بتعديل الطريقة التى ترى بها نفسك ومكانك فى ظل هذا اللغز العظيم الذى يدعى الحياة. فمدركاتك لها القدرة على تغيير تكوينك الجينى - ومعتقداتك يمكنها السيطرة بل تسيطر بالفعل على بيولوجيتك. قد تبدو هذه فكرة متطرفة بل وحتى مستحيلة، ولكن ذلك الإدراك هو الذى سوف يجعلك تودع عادة تقديم الأعذار التى تبنيتها عن غير قصد.

وأنا أستحثك على أن تقرأ كتاب The Biology Of Belief بتعمق. فهو سوف يلهمك كى تعيد برمجة عقلك على الاعتقاد القائل بأن أفكارك تلعب دورًا يفوق ذلك الذى كنت تظن أنه يلعبه فى تحديد ما يمكنك فعله، وما سوف تضطلع به فى الحياة، وإلى أى مدى يمكنك أن تتقدم. دعنا نلق نظرة على بحث آخر سوف يساعدك على أن تدرك ما يمكنك تحقيقه.

تأثير الدواء الوهمى

إن سيطرة العقل على الجسم هى حقيقة غير قابلة للجدال. ربما تكون قد سمعت عن دراسات موثقة كشفت أن حبيبات السكر التى أخذتها مجموعات تجريبية على اعتقاد أنها علاج لالتهاب المفاصل مثلًا، تحمل نفس فاعلية العقار الذى يصفه الأطباء لمعالجة التهاب المفاصل. ويبدو أن تأثير الدواء الوهمى هذا يتمخض عن الإيمان بفاعلية العقار. ولكن فكر إلى أى مدى يمكن أن تصل قوة العقل فى مجال الجراحة حينما يتعدى الأمر مجرد تعاطى حبة سكر:

قامت دراسة أجرتها كلية طب بايلور ونشرت فى عام 2002 فى جريدة New England Journal of Medicine بتقييم

العمليات الجراحية التى تجرى للمرضى الذين يعانون من آلام حادة وشديدة بالركبة. موسلى وآخرون 2002 (Moseley, et al 2002). وكان القائم الرئيسى على الدراسة - دكتور "بروس موسلى" - "يعرف" أن العمليات الجراحية بالركبة تساعد هؤلاء المرضى. "جميع الجراحين الماهرين يعلمون أن ما من شىء يسمى تأثير الدواء الوهمى فى مجال الجراحة". ولكن "موسلى" كان يحاول أن يكتشف أى جزء من الجراحة كان يمد مرضاه بالراحة التى يريدونها. فتم تقسيم المرضى فى هذه الدراسة لثلاث مجموعات، وقام "موسلى" بكشط الغضروف المتهتك بركبة إحدى المجموعات، وفى مجموعة أخرى غمر مفصل الركبة للتخلص من المادة التى يعتقد أنها تسبب الالتهاب. وكلا هذين الإجراءين يمثل وسائل علاج معروفة لعلاج التهاب مفاصل الركبة. أما المجموعة الثالثة فأجرى لها جراحة "زائفة". فتم تخدير المريض، وقام "موسلى" بإحداث ثلاثة شقوق جراحية تقليدية ثم تحدث وتصرف كما لو كان فى جراحة حقيقية - بل إنه قام برش الماء المالح لتقليد صوت الإجراء الخاص بغسل الركبة. وبعد أربعين دقيقة قام "موسلى" بخياطة الشقوق وكأنه قد أنهى العملية. وتلقت المجموعات الثلاث نفس العناية التالية للعمليات الجراحية، والتى تضمنت برنامجًا لممارسة الرياضة.

وكانت النتائج مصدمة. صحيح أن المجموعات التى خضعت للجراحة تماثلت للشفاء، كما كان متوقعًا، ولكن مجموعة العقار الوهمى تماثلت للشفاء كذلك شأنها شأن المجموعتين الأخريين! على الرغم من حقيقة إجراء 650.000 عملية جراحية سنويًا لعلاج الركبة بتكلفة تصل إلى 5000 دولار للعملية الواحدة، فإن النتائج كانت واضحة لـ "موسلى": "مهارتى كجراح لم تسد هؤلاء المرضى نفعًا. فالفائدة الكاملة التى جناها هؤلاء المرضى من جراحة التهاب مفاصل الركبة نجمت عن تأثير الدواء الوهمى". وقامت برامج التلفاز بعرض هذه النتائج المذهلة موضحة بالصور. وقد صورت الأفلام الوثائقية أفرادًا من مجموعة العقار الوهمى يسيرون ويلعبون كرة السلة، باختصار يقومون بأشياء أكدوا أنه لم يكن بوسعهم القيام بها قبل "الجراحة". ولم يكتشف مرضى مجموعة الدواء الوهمى أنهم خضعوا لجراحة زائفة إلا بعد انقضاء عامين. أحد أفراد مجموعة الدواء الوهمى - "تيم" بيريز - والذى كان يضطر لاستخدام عكاز قبل العملية يستطيع الآن ممارسة كرة السلة مع أحفاده. وقد قام بتلخيص فكرة هذا الكتاب حينما أخبر قناة Discovery Health بما يلى: "فى هذا العالم يصير أى شىء ممكنًا حينما تعقد العزم على القيام به. فأنا أعرف أن عقلك بوسعه أن يفعل المعجزات" (ليبتون، The Biology of Belief).

وأنا أومن بأن مثل هذا النوع من الأبحاث يمدنا بدليل تحفيزى يستحثنا على التعهد بالتوقف عن تقديم الأعذار والالتزام بالنموذج الذى يقدمه هذا الكتاب.

وثمة إجراء حديث آخر قد يكون من شأنه أن يدحض تمامًا أحد النماذج الطبية القديمة. فقد تعرض رجل لحادث فقد على أثره العقلة العلوية من إصبعه السبابة، وعن طريق تغيير بعض الخصائص الجينية، نجح فريق طبى فى زرع عقلة جديدة طولها نصف بوصة فى خلال أربعة أسابيع. ولأن الأصابع مبرمجة جينيًا على درء العدوى عند حدوث جرح مثل هذا، فقد استبدل الفريق الطبى هذه العقلة المشطورة بخلايا جذعية مبرمجة على حث الإصبع على النمو - والجزء المزروع الجديد تضمن ظفرًا وجلدًا ولحمًا, فقد تم تغيير الحامض النووى لهذا الرجل بزرع جزء جديد فى جسمه ذى خصائص جينية مختلفة.

وفى مجموعة من الدراسات التى أجريت حول الاكتئاب الحاد، وأمراض القلب، والتهاب المفاصل الروماتويدى، والقرح، بل وحتى السرطان، فاقت قدرة العقل فى التغلب على هذه الأمراض الطرق الطبية التقليدية فى علاج الخلايا بالتركيز على البيئة التى تستوطن فيها. فعلم البيولوجيا الجديد يشير بوضوح إلى أن المعتقدات - والتى يعتبر بعضها واعيًا ومعظمها غير واع (أو معتادة) - تحدد صحتنا الجسدية والعقلية, بالإضافة إلى قدر السعادة والنجاح الذى سنحققه.

قال المؤلف "جيمس ألين": "نحن لا نجذب ما نريد بل نجذب ما نحن عليه ". ظللت أتأمل هذه الفكرة لسنوات. وحتى وقت قريب كنت أومن بأن ماهيتنا تشكلها جيناتنا المعقدة وخيوط حامضنا النووى التى نرثها من آبائنا وأقربائنا الآخرين. ولكننى غيرت تفكيرى. ففلسفتى الشخصية الجديدة تفيد أن ماهيتى تتحدد أولاً وأخيرًا وفقا لما أومن به - وهذا يجعلنى أضع نصب عينى دومًا حقيقة أن أوجه القصور والخصائص التى ورثتها عن أسلافى

ليس لها القول الفصل. فبالنسبة لى توجد مفاجأة مغزولة فى مقولة "جيمس ألين": عن طريق تغيير معتقداتى، أغير ماهيتى . وكنتيجة لهذا التغيير فى معتقداتى، جذبت بعض الخصائص الجديدة والمذهلة إلى حياتى، بما فى ذلك الحافز لتأليف هذا الكتاب ومشاركة ما يحويه من رؤى واستبصارات معك.

أثناء رِحلتك عبر صفحات هذا الكِتاب، تذكر أن ماهيتك تتحدد وفقًا لما تؤمن فيه وليس وفقًا لموروثاتك الجينية . فإن حافظت على النظر إلى ماهيتك بوصفها مجموعة من المعتقدات، فسوف تتناغم مع نفس الأنواع من الطاقة. وبمضيك قدمًا فى الكتاب، ذكر نفسك بأنك تجذب ما تكونه وليس ما تريده؛ وأن معتقداتك، وليست خلاياك هى التى تحدد ماهيتك. وكما يشير كتاب The Biology of Belief، فإن نشاطك الذهنى قوى بما فيه الكفاية كى يتغلب على الجزيئات المادية وتأثيرات البرمجة المبكرة التى تبنيتها عن دون قصد خلال سنواتك التشكيلية الأولى فى الحياة.

برمجتك المبكرة المتخلفة منذ الطفولة

بالإضافة إلى تكويننا الجينى، فإن العذر الكبير الآخر الذى يستخدمه معظمنا لتبرير التعاسة والصحة المعتلة وعدم القدرة على النجاح هو البرمجة الأسرية والثقافية التى فرضت علينا. وفى هذا الصدد، هناك مجال بحثى مذهل يدعى علم التطور الثقافى أو علم الميميتات (Memetics) والذى يتعامل مع العقل وهو مناظر لعلاقة الجينات بالجسم. وكما أن الوحدة الرئيسية للجينات هى الجين، فالوحدة الرئيسية للتطور الثقافى هى الميمة، وهى وحدة المعلومات فى العقل البشرى. ولكن على عكس الذرة أوِ مع ذلك الإلكترون، ليس للميمة خصائص فيزيائية. ووفقا لـ "ريتشارد برودى" فى كتابه Virus of the Mind، فإن الميمة هى "فكرة أو معتقد أو توجه

فى عقلك يمكنك استنباطه من عقول الآخرين أو نقله إليهم".
ويصف عالم الأحياء فى جامعة أكسفورد "ريتشارد داوكينز" - وهو أول من استخدم مصطلح الميمة - هذه العملية فى كتابه The Selfish Gene. ووفقًا لاستيعابى، فإن كلمة memetics مشتقة من كلمة mimic والتى تعنى ملاحظة ومحاكاة أحد السلوكيات. وهذا السلوك يتم تكراره ونقله للآخرين، وهكذا تستمر عملية المحاكاة بلا نهاية. بيت القصيد هو أن نقل فكرة أو توجه أو معتقد للآخرين يتم ذهنيًّا. فنحن لا نعثر على المعلومات الثقافية من خلال تشغيل العدسة المكبرة بأى ميكروسكوب - فهى تنتقل من عقل لآخر من خلال مئات الآلاف من عمليات المحاكاة. وببلوغ السادسة أو السابعة من العمر، نكون قد تبرمجنا بمخزون لا حصر له من المعلومات الثقافية التى تُعد فيروسًا. وليس بالضرورة أن تكون جيدة أو سيئة؛ فهى تنتشر وتتوغل ببساطة بين البشر.
وبمجرد أن تدخل معلومة ما إلى عقلك، يصير بمقدورها التأثير على سلوكك وهو ما يحدث بالفعل دون أن تلاحظ. وهذه هى إحدى الطرقِ التى تحصد بها كمًا كبيرًا من الأعذار التى تبقيك عاجزًا عن الحركة. على سبيل المثال: "معلوماتى الثقافية هى التى جعلتنى أقوم بذلك! ليس فى وسعى شىء! إن هذه الأفكار (المعتقدات، السلوكيات) انتقلت إلىّ من عقول أخرى على مدار أجيال، وليس بمقدورى فعل شىء إزاء الطريقة التى أفكر بها. هذه المعلومات تشكل حجر الأساس فى عقلى ولا أستطيع التخلص من هذه الفيروسات العقلية التى لا تتوقف عن التكاثر والانتشار. هذه الأفكار [المعلومات الثقافية]، هى جزء منى حتى أنه ضرب من ضروب المستحيل أن "أقى" نفسى من عواقب كل فيروسات العقل هذه". إن كل عذر تقرأ عنه فى هذا الكتاب هو فى الواقع معلومة ثقافية أو

ميمة تم زرعها فى عقلك.

ويستخدم "ريتشارد برودى" كلمة فيروس لوصف ما يحدث فى العقل خلال عملية المحاكاة والتقليد. فهدف الفيروس الرئيسى هو التكاثر بأكبر قدر ممكن من خلال اختراق أية فتحات والانتشار لدى أكبر عدد ممكن من الحاملين لها. وبالمثل، إنك تؤوى عددًا لا حصر له من المعلومات الثقافية؛ وهى المعتقدات المتأصلة والخصائص السلوكية لشخصيتك. وقد أمضيت سنوات فى تكرار ونسخ أفكار ظلت تنتقل من عقل لآخر، ونشر هذه الأفكار والمعتقدات بين آخرين عديدين.

ومن الصعب القضاء على المعلومات الثقافية الموروثة لأنها أصبحت ما تظن أنها ماهيتك؛ فالتخلص منها أشبه بمحاولة بتر أحد أعضائك الحيوية التى تمدك بالطاقة. والواقع أن العديد من هذه المعلومات غرسها فيك أبواك بقوة خلال سنواتك الأولى فى الحياة - ومن ثم فليس هناك ما يدعو للدهشة أنها انتقلت إليك بسهولة عن طريق أبويك أو أجدادك. وبما أن الأفكار تعلق فى عقلك من خلال انتقالها إليك من عقول أخرى، فإنها عادة ما تصبح واقعك، على مدار حياتك.

شخصيًّا، أرى أن وجود وحدات صغيرة غير مرئية، كنت قد سمحت لها باختراق ذهنى ومازالت تؤثر على تفكيرى وسلوكياتى حتى اليوم، هو أمر مذهل حقًّا. علاوة على ذلك، فقد كانت تصرفاتى قائمة على هذه الفيروسات العقلية ونقلتها إلى أطفالى ... فعن دون قصد أصبحت حاملاً لها.

وإليك بعض الأمثلة التى لا تتوقف عن البزوغ فى حياتى.

لقد نشأت عقليتى على فكرة الكساد فى خلال سنوات حياتى الأولى. فعلى الرغم من أننى ولدت فى عام 1940 - فى نهاية فترة الكساد العظيم - فقد عاش والداى وأجدادى فى ظل ظروف اقتصادية صعبة وشاركونى الكثير من أفكارهم التقشفية. " لا تنفق ببذخ؛ ادخر للمستقبل لأن الأمور سوف تزداد سوءًا؛ هناك عجز فى كل شىء؛ الطعام

شحيح؛ لا تهدر شيئًا؛ تناول كل شىء فى طبقك؛ أنت لا تملك مالاً كافيًا "... هذه الأفكار انتقلت إلىّ بصورة غير مرئية من خلال نشأتى فى ميدويست فى الأربعينات. فقمت بتقليد أو محاكاة هذه الأفكار وسمحت لهذه الفيروسات العقلية بالسيطرة علىّ. لقد نمت بداخلى، ونشرتها فى كل مكان ذهبت إليه، حتى أصبحت متأصلة فى عقلى وفى العديد من تصرفاتى.

وعلى الرغم من أننى فى الستينات من عمرى الآن، فإن هذه الأفكار مازالت حية بداخلى حتى اليوم وتحاول الانتشار والتكاثر. وهى تخدم غرضا ما إلى حد ما على الرغم من أنها تعمل فى بعض الأحيان وقتا إضافيًّا. فأنا مثلاً لا أواجه خطر الفقر ولكننى مازلت شخصًا حريصًا من الناحية المادية يهوى الاحتفاظ بالأشياء التى مازالت تحمل بعض القيمة بدلاً من التخلص منها. وأنا أحترم هذه السلوكيات، وهى بدون شك تضرب بجذورها فى مرحلة طفولتى حيث استقرت داخل عقلى الباطن. ولكن هل أنا بحاجة حقًّا لاستخراج أنابيب معجون الأسنان التى تخلص منها أطفالى من القمامة وعصرها بشدة لاستخلاص كمية تكفى لاستخدام أسبوعين آخرين ... فى حين أننى أملك مالاً يكفى لشراء مصنع لمعجون الأسنان؟!

إليك فيروسًا عقليًّا آخر لاحظته مؤخرًا: لابد وأننى كنت أتجهم حينما لا أصل إلى مرادى بوصفى الأصغر بين ثلاثة أشقاء، أو بوصفى طفلا تنقل فى مجموعة من الملاجئ فى سنواته العشر الأولى، لأننى أتذكر أننى كنت أتبع نماذج ناضجة من التجهم (العبوس بل وحتى الصياح) عندما كنت فى الثلاثينات والأربعينات مما يعنى أنها قد حفرت فى ذاكرتى منذ الطفولة. فمؤخرًا كنت بمفردى فى مكتبى، وكنت أشعر بالإحباط لأننى عجزت عن العثور عن شىء كنت أحتاج إليه. ومع ازدياد إحباطى، شرعت أفقد رباطة جأشى شيئًا فشيئًا: رفعت صوتى، واعترضت بصوت عالٍ (على الرغم من عدم وجود أحد بصحبتى)، وأخذت أتلفظ

بألفاظ غير لائقة، وأخذت أذرع المنزل جيئة وذهابًا إلى أن أصبت باضطراب وانتابنى ألم فى معدتى. استمرت هذه الحالة لدقيقة أو اثنتين، وأخيرًا هدأت ووجدت الكتاب الذى ظننت أنه المتهم فى هذه الدراما التى أوجدتها.

لماذا أعترف بهذا الحادث السخيف، ضاربًا برغبتى فى أن يرانى القراء معلمًا روحيًّا عقلانيًّا عرض الحائط؟ لأنه يلقى الضوء على نقطة أود أن أشير إليها فى هذا الفصل الافتتاحى. لابد أننى رأيت هذا السلوك وحاكيته حينما كنت جنينًا ورضيعًا وطفلًا صغيرًا - فأصابتنى الفكرة بالعدوى، حيث تكاثرت إلى عقلى من عقل أحد الأقرباء أو الأصدقاء. والآن، وبعد مضى نحو ستين عامًا، كان يمكن أن يكون لدى عذر متأصل لانتهاج تصرفات غير عقلانية تسبب لى الإحراج تتمثل فى الانخراط فى السلوكيات الصبيانية وإصابة نفسى بالغثيان. والعذر متاح أمامى كى أستخدمه: طالما بالغت فى رد الفعل عند إصابتى بالإحباط؛ تلك طبيعتى. لا أملك أدنى سيطرة على ذرعى المكان وإلقاء اللوم على الآخرين واستخدام لغة غير لائقة وإصابتى بالشلل لأننى لا أستطيع تحمل ما يصيبنى من إحباط . فهناك أعذار لا حصر لها لتبرير هذا السلوك، ولكن السؤال الذى يجب أن أطرحه على نفسى هو: هل أنا مضطر حقًّا للتشبث بهذه السلوكيات المعتادة التى قد تؤدى فى النهاية إلى إصابتى بالغثيان؟

***

أنت أيضًا، لابد وأن لديك آلاف الأفكار والتصرفات التى قمت بمحاكاتها من خلال تواصلك مع الآخرين فى أثناء فترة طفولتك. وحينما تعمل فيروسات العقل لصالحك، قم بملاحظتها بسعادة وعبر بصمت عن امتنانك. ولكن حينما تؤثر سلبًا على حياتك، وتمنعك من تحقيق رغباتك، عليك البدء فى التخلص منها. ما أقصده أن فيروسات العقل تلك -

أو المعلومات الثقافية ـ من شأنها أن تضر بك بطرق شتى اليوم، ولكنك تملك المقدرة على تغييرها (لابد أن أضيف هنا أنه من خلال إدراكى لنزعاتى الخاصة لاستخدام استجابات قديمة لم تعد عقلانية أو عملية عند إصابتى بالإحباط، ورغبتى فى التخلص من الأفكار التى طالما تشبثت بها، ألاحظ الآن هذه الإغراءات الطفولية وأختار استجابات أخرى أكثر صحة. والفائدة التى تعود علىّ هى أننى صرت أستطيع أن أعثر على الأشياء المفقودة التى كانت تجن جنونى بمزيد من الفاعلية!).

إن اعتقادك بأنك ستظل دومًا فقيرًا أو سيئ الحظ أو زائد الوزن أو نحيفًا؛ أنك ستعانى دومًا من الإدمان؛ أنك لن تجد أبدًا رفيق روحك؛ أنك ستنخرط دومًا فى نوبات غضب؛ أنك ستفتقر دومًا إلى المهارة الموسيقية أوالفنية أو الرياضية؛ وأنك ستعانى دومًا من الخجل لأنه شعور طالما راودك... هو مجرد عذر . وعندما ترى العذر فى صورته الحقيقية، يمكنك التخلص منه. وعلى الجانب الآخر، إن نظرت إليه بوصفه خصائص شخصية متأصلة وعادات تفكير لا يمكن تحديها، فستظل دومًا تعض على أصابعك ـ مجازيًا ـ وتبكى حينما تعتقد أن الحياة لا تتعاون معك. ولكن صدقنى القول، ستشعر بمزيد من الحيوية والإشباع عندما تمارس نموذج حياة بلا أعذار. فاستخدام مجموعة جديدة من عادات التفكير سوف يعزز حياتك ويساعدك على جذب كل ما تكونه حقًا. وفى نفس الوقت، ستخلق نموذجًا للحياة بأسلوب جديد وأفضل يحتذى به الأشخاص فى بيئتك ممن يعتبرون ضحايا لفيروس الأعذار هذا.

طالما كنت بارعًا فى المحاكاة منذ نعومة أظافرك؛ فكنت تحاكى المعتقدات والسلوكيات من مؤثرات أخرى خارج نطاق بيئتك الأسرية والاجتماعية. فالمؤثرات متمثلة فى المعتقدات الدينية والثقافة العرقية وبرامج التلفاز والإعلانات وما شابه ذلك صارت جزءًا لا يتجزأ من عقلك. وأنا لا أهدف لتمحيص جميع الطرق التى استقيت من

خلالها معتقداتك، لأن ذلك هو شىء أنت وحدك من يستطيع القيام به. فأنا أكتب هذا الكتاب لمساعدتك على إدراك الأعذار التى تستخدمها لانتهاج سلوكيات لا تساعدك على نيل القدر الذى تبغاه من الصحة والسعادة والنجاح. وأنا أتفق فى الرأى مع الإمبراطور الرومانى "ماركوس أوريليوس" والذى عرف بمهارته كقائد للجيوش وحكمته الروحية الواعية. فقد ورد فى كتب التاريخ أنه قال: "إن حياتنا من صنع أفكارنا".

إن أنماط تفكيرك هى التى تشكل سلوكياتك؛ وهذا يعنى أن أفكارك إما تبنى أو تهدم حياتك. وفى حين أن بعضها يعمل على مستوى الوعى ويمكن رصده بسهولة، إلا أن البعض الآخر مغروس بعمق فى عقلك الباطن. غير أننى أحب أن أطلق على برمجتك العميقة تلك أو طبيعتك التلقائية الثانية اسم "العقل الاعتيادى".

بالنسبة لى، يعنى اللاوعى الانخراط فى حالة أدنى من مستوى الإدراك الإبداعى؛ وكيانًا غامضًا لا يمكن معرفته. وبما أن الفكرة الأساسية لهذا الكتاب هى أن أى شىء يستخدم لتبرير التفكير والتصرف بنفس الطرق المدمرة للذات هو عذر، يبدو لى أن تسميته "لاوعى"هى فى الحقيقة استخفاف به: ليس بوسعى شىء، لا يمكننى التحدث حول هذ الأمر، وليس بمقدورى بالطبع تغييره؛ لأنه على الرغم من كل شىء خارج نطاق وعىّ الذى أحيا فيه حياتى بكل جوانبها.

وأنا شخصيًّا أجد أنه من الصعب أن أعمل مع جزء منى لا يوجد داخل نطاق حياتى الواعية. ولهذا، أفضل أن أطلق على هذا المخزون الضخم من الفراغ - ذلك المخزون يدفعنا بعيدًا عن روحانيتنا وكذلك عن المستوى الأمثل لنا من السعادة والنجاح - "العقل الاعتيادى". وفى حين قد تبدو هذه الأنواع من الأفكار بعيدة المنال، إلا أننى أؤكد لك أنها ستبرز إلى السطح عند تبنى توجه حياة بلا أعذار.

توديع الأعذار الكبرى

هذا الفصل الافتتاحى ألقى الضوء على الأبحاث والملاحظات الحديثة التى تزيد من فهمنا للطبيعة البشرية. وهدفى هو مساعدتك على استخدام هذه المعلومات لتغيير جوانب حياتك التى قوضها العلم القديم والتفكير القديم. باختصار، يوجد فى الأساس عذران كبيران نستخدمهما جميعًا:

_ الأول: "لا يسعنى تغيير طبيعتى؛ فعلى الرغم من كل شىء لا يستطيع الناس تغيير حامضهم النووى. تكوينى الجينى هو المتهم" . يؤكد علم البيولوجيا الجديد أن هناك مجالًا من الطاقة يحيط بجميع خلاياك، وهذا المجال يخضع لتأثير معتقداتك. علاوة على ذلك، تنشأ جميع الجزيئات داخل هذا المجال - فهو الوحدة المهيمنة الوحيدة فى الجسم. فنحو 95% منا ليس لديهم أسباب جينية للإصابة بالمرض أو الاكتئاب أو الخوف أو أية حالة أخرى.

فى القرن الحادى والعشرين يدعوك العلم لأن تتوقف عن الاعتقاد بأنك ضحية تكوينك الجينى، لأن قدرًا كبيرًا من الأدلة يوضح من خلال التجارب أن معتقداتك بمقدورها تغيير جيناتك. وأنا أستحثك على تفحص هذه الفكرة المذهلة بعمق يتجاوز ذلك الذى يمكن أن أعرض له هنا. إن هناك جزءًا غير مرئى منك يمكنك أن تطلق عليه الذكاء, أو الوظيفة العليا، أو التاو، أو الفكرة، أو المعتقد، اختر لك اسمًا.

_ العذر الكبير الثانى متأصل داخل تاريخك المبكر ونشأتك الأسرية, وهو يؤثر عليك بطرق شتى حتى أنك قد تشعر بأنه جانب من حياتك يستحيل عليك التحرر منه. ودع هذا العذر كذلك. فإصابتك بعدوى فكرة تقليدية وبرمجتك على تكرارها وتمريرها إلى الأجيال المستقبلية لا تعنى أنك غير قادر على شفاء نفسك منها وإعادة برمجة عالمك الداخلى.

إن هذه الأشياء الغريبة الصغيرة غير الملموسة التى تدعى المعلومات الثقافية لا تعدو كونها مجرد معتقدات تسمح لها بأن تكون سيدًا لك - ولا تخطئ بشأنها، فكل عذر استخدمته هو فى الواقع معلومة متخفية فى صورة مبرر. ومع ذلك يمكنك التحرر من هذه الفيروسات العقلية. إن الفيروس لا يعنيه إن كان يفيدك أم يضرك لأنه فقط يرغب فى الاختراق والتكاثر والانتشار. ولكنك غير مضطر لأن تكون ضحية لأى شىء انتقل من عقل آخر إلى عقلك. فمعتقداتك هى التى جعلت هذه المعلومات تبدو وكأنها طبيعة لك. وفى حين أن الأعذار هى مجرد معتقدات أو أفكار، إلا أنك من يقرر ما الذى ستحتفظ به كى يكون مرشدًا لك فى الحياة.

وإليكم جزءًا من كتاب الدامابادا يلقى الضوء على الطريق الذى يسلكه الأشخاص عند تقدمهم نحو مثاليتهم الفطرية وإدراكهم الغريزى لذاتهم. غص داخل هذه الحكمة القديمة وامزج رسالتها مع الفهم الحديث للجينات وعلم التطور الثقافى: "كل ما نحن عليه هو نتاج الأفكار التى راودتنا. فماهيتنا تقوم على أفكارنا. إنها مكونة من أفكارنا. فإن فكر المرء أو تصرف من منطلق أفكار نقية, فسوف تلاحقه السعادة مثل ظله دون أن تغادره قط".

الفصل 2

عقلا رأسك

"إن جحيم الآخرة ليس أسوأ من الجحيم الذى نلقى أنفسنا فيه فى هذا العالم عبر برمجة شخصياتنا بطريقة خاطئة ... فنحن من نغزل مصائرنا، سواء كانت جيدة أم سيئة".

_ من كتاب The Principles of Psychology تأليف ويليام جيمس

منذ فترة تحديت نفسى لدراسة عملية إحداث تغييرات فكرية جذرية، مستخدمًا فى ذلك توجهات وسلوكيات ظلت تلازمنى طوال حياتى. وعلى مدار سنوات عديدة ظللت أدقق فيما كنت أفعل لإبطال مفعول الأنماط السلوكية القديمة داخلى. وهذا النشاط قادنى للتشكيك فى معتقدات رئيسية عن مدى شرعية السلطة البيئية والجينية فى تحديد ماهيتى وما أستطيع تغييره. ونتيجة لنجاحى فى تعديل أفكارى - وبالتالى سلوكياتى - طورت نموذجًا جديدًا للتخلص من عادات التفكير القديمة غير المرغوب فيها. للوهلة الأولى،

قد يبدو معظم ما أعرض له هنا متطرفا وغير متجانس مع معتقدات علم النفس وعلم الاجتماع الأكاديمية المتعارف عليها. وليكن. سأعرض لك فيما يلى ما أومن به - وهذه هى الطريقة التى آراه به!

فى مسرحية عبقرية مكونة من فصل واحد للفيلسوف والروائى "جان بول سارتر" تحمل اسم No Exit، تصرح الشخصية المحورية مؤكدة: "الرجل هو ما يعقد العزم على أن يكون". إن فكرة الإرادة القوية هذه كانت فكرة رئيسية فى كثير من كتاباتى المبكرة، ومازلت أتشبث بالمعتقد القائل إن بداخلنا قوة غير مرئية تعرف باسم الإرادة . ولكننى أعلم كذلك أن بحياتنا العديد من الجوانب التى تبدو أنها تخرج على نطاق إرادتنا - على سبيل المثال، لا يكفى فى العادة التخلص من العادات التى ظلت تلازمنا طوال حياتنا. فرصد وتغيير بعض الأفكار - وخاصة تلك التى لازمتنا لما يبدو أنه دهر كامل - يتطلب عملية إدراكية جديدة تمامًا.

وعلى نقيض ملاحظة "سارتر"، يدلى "رالف والدو إيمرسون" بهذه الملحوظة: "الإنسان هو نبع يتدفق من مصدر خفى. فكينونتنا تهبط داخلنا من حيث لا ندرى". وفى خلال العقد الأول من القرن السابع عشر أدلى "بيندكت دى سبينوزا" بملاحظة مشابهة عن العقل البشرى، قرأتها أيام دراستى بالجامعة ولم أنسه قط: "العقل البشرى هو جزء من الذكاء الكونى اللامحدود". ومازلت أطبق هذه المقولة على نفسى فى أى وقت أتساءل فيه كيف أو لماذا أوقعت بنفسى فى واحدة من المحن العديدة التى جلبتها إلى حياتى.

إن العقل الذى يشير إليه "سبينوزا" ليس له شكل أو مادة يتألف منها؛ وهو يعمل دومًا - حتى أثناء نومك - والأهم من ذلك أنه متصل بمصدر الذكاء الكونى. وعند النظر إليه بهذه الطريقة، ستدرك أنه هبة الله لك التى تحملها معك دائمًا وعلى استعداد دائم لمساعدتك على

تحقيق ما أشار إليه "سبينوزا" فى ملاحظة أخرى له: "الخير الأسمى للعقل هو الاستقاء من المعرفة الإلهية". إن عقلك مسئول عمن تصبح إلى حد كبير، لكن هناك كينونة مدفونة بداخلك كذلك فى المكان الذى تتكون فيه أفكارك, ويشير إليها "إيمرسون" بأنها لغز: "يهبط بداخلنا من حيث لا ندرى".

وهاتان الفكرتان حول الطبيعة البشرية تمتزجان بداخلك لتشكيل ما أطلق عليه العقلين : الأول هو ذلك الذى يشار إليه عادة باسم "عقلك الواعى" وأسميه أنا "الوعى الإبداعى"؛ والآخر هو "عقلك الاعتيادى" والذى - كما شرحت فى الفصل السابق - أطلق عليه العقل الباطن. ومع ذلك، سواء تولدت الأنماط الفكرية من الوعى الإبداعى أو العقل الاعتيادى، فأنا أومن بأن أية أنماط لا تعزز تطورك وسعادتك هى مجرد أعذار . وكما سترى، فإن ذلك يعنى أنك تملك قدرًا كبيرًا من السيطرة - أكثر مما حُملت على الاعتقاد - تستطيع من خلاله إعادة ترتيب وتغيير المعتقدات أو الأفكار غير الفعالة والضارة.

الوعى الإبداعى

فى هذا النموذج، أطلق على العقل الواعى اسمًا أكثر دقة ألا وهو العقل الواعى الإبداعى . هذا العقل غير الاعتيادى القريب إلى السطح يتخذ عددًا لا نهائى من القرارات بخصوص ما ترتديه, وما تأكله, والمواعيد التى ستحددها, ومتى تخلد للفراش وغير ذلك من آلاف الاختيارات اليومية فى حياتك. وهذا العقل غير المرئى والذى "لا مكان محدد له" بالجسم هو جزء من مخك يقوم بوضع الخطط وإلغائها، وإضافة خطط جديدة، والتفكير بشكل متواصل. وهذا الوعى الإبداعى يعمل دومًا، لدرجة يستحيل معها أن تغلقه حتى إن أردت ذلك ... فالأفكار تظل تواتيك بلا توقف. تخيل قدر الفائدة الذى يمكنك أن تجنيها إذا ما آمنت بأن هذا العقل الغامض واسع المقدرة هو جزء فعلى من المصدر

الذى يخلق كل شىء، كما يشير "سبينوزا".
لذا, إن كان عقلك مبدعًا، فهو يستطيع إذن أن يعمل علىٍ أعلى مستوى يمكنك تخيله. والقوة الإبداعية لا تريد شيئًا ولا أنا لها - فهى مجرد أداة للعطاء والمنح تعمل فى جميع الأوقات دون أن تضع أدنى اعتبارات لنفسها. دعونى أصيغ هذا بطريقة أخرى: إن أسمى وظيفة لعقلك الواعى الإبداعى هى أن يصير النظير البشرى للعقل الكونى. ومع ذلك فسوف تتفق معى علىٍ الأرجح أن معظم أفكارك تنصب على الكون الضئيل نسبيًّا لذاتك البشرية!
كن على يقين من أن بمقدورك أن تتعلم كيف تستبدل أفكارك اليومية من قبيل ماذا أفعل؟ ما الذى يمكننى الحصول عليه؟ ومتى سأحصل عليه؟ بمفهوم "سبينوزا" الخاص باكتشاف الجزء ذى الوظيفة السامية والمعرفة الواسعة. قد يبدو هذا إجراء مطولاً، ولكننى أؤكد لك أن إعادة برمجة عقلك الواعى الإبداعى أمر بسيط. إن أفكار "أنا، أنا، أنا" اللامتناهية قريبة من السطح وعرضة للتغيير إلى حد كبير (سوف تتاح لك فرصة ممارسة هذا حينما تدرس نموذج حياة بلا أعذار فى الجزء الثالث من هذا الكتاب).

***

وبوسع العقل الواعى الإبداعى القيام بأى شىء تستحثه على القيام به: فيمكنه تغيير الأفكار بناء على أوامرك، وتجسيد التأكيدات التى تصيغها، والانخراط فى حالة من التأمل إذا ما دعوته لذلك، وتعلم أية مهارة جديدة تصر على تعلمها, أى يمكنه التفكير فى أى شىء توجهه إليه. فمن خلال ضبط النفس وبذل الجهد والممارسة الدءوبة، يمكنه إنجاز أى شىء تقريبًا تركز أفكارك عليه.
ومشكلة الوعى الإبداعى هى أن تغييراته المستمرة قد تغمرك وتربكك. ولذا عادة ما يشار إليه باسم "عقل القرد" لأنه لا يتوقف عن الوثب والرفرفة؛ ففى البداية تراوده

فكرة ثم تأتيه أخرى ثم أخرى. ومعظم هذا النشاط الذهنى القريب إلى السطح هو محاولة من الأنا للتناغم مع إيقاعات ومؤثرات العالم الخارجى، والتى عادة ما تكون غير مرغوبة وغير ضرورية، وتخترق حياتك دون إذنك. وقد طور عقلك الواعى رابطًا ضعيفًا زاخرًا بالسكون، لذا فإن الإشارات التى ترده من الذكاء الكونى اللامحدود أخرسها رفيق متمحور حول الأنا لا يتوقف عن تكرار هذه العبارات: ما الفائدة التى سأجنيها من هذا؟ كيف أبدو؟ ما قدر المال الذى يمكننى أن أجنيه؟ كيف يمكننى أن أمضى قدمًا؟ لما توضع كل هذه المتطلبات على كاهلى ؟ وهكذا تستمر هذه الأفكار فى الإتيان، ثم الذهاب، ثم الاتيان مجددًا.

هناك دليل إحصائى يؤكد أن العقل الواعى يقوم بما يقدر بـ 5% من الوظائف الإجمالية للمخ، تاركا 95% من الوظائف للعقل الباطن. وهذه النسب لا تعنينى بقدر ما تعنينى ضرورة أن تنظر إلى عقلك ليس بوصفه مكونًا غير محدد الشكل من كينونتك يتنقل باستمرار من فكرة متمحورة حول الأنا إلى أخرى، بل كدليل على طبيعتك، أو اتصالك بالذكاء اللامتناهى للكون. وهذا النوع من الاحترام السامى ينبهك إلى قدرتك على بلوغ أعلى وظائف عقلك.

عقلك الاعتيادى (الباطن)

وفقًا لـ"تور نوريترادرز" - مؤلف كتاب The User Illusion - فإن العقل الباطن يستطيع معالجة ملايين المثيرات البيئية فى الثانية فى حين أن العقل الباطن لا يستطيع سوى معالجة بضع عشرات من المثيرات البيئية فى الثانية. هذا وتقر الحكمة السيكولوجية التقليدية بأن كثيرًا مما تعتقده حول نفسك - بالإضافة إلى كل أنشطتك اليومية تقريبًا - مبرمج داخل عقلك الاعتيادى أو الباطن. فأنت تمضى جل وقتك تعمل من منطلق الروتين والعادة. فى الواقع، بمقدورك أن تتخيل عقليك وكأنهما طياران يعملان معًا: العقل الواعى مدرك لأفكاره ولكنه

لاعب ثانوى، مثل طيار حقيقى تحت التدريب؛ فى حين أن العقل الباطن يتولى أمر كل شىء تحتاج لأن تفكر فيه أو تقوله أو تفعله.

وأنا أعارض بشدة هذا التأكيد بأن العقل الاعتيادى يدير كل الأمور، وأنه يقوم بكل شىء لا ينتبه إليه العقل الإبداعى. فوفقًا لهذا الرأى، فإن العقل الاعتيادى يشبه الكمبيوتر الذى يشغل برنامجًا مُحملاً سلفًا والذى سيظل دائرًا على مدار حياتك - فهو مبُرمج للأبد منذ لحظة حدوث الحمل، ومن المستحيل الحصول على سوفت وير جديد لإعادة صياغة البرامج الحالية. فأنا ببساطة لا أستطيع أن أؤيد أن جزءًا من عقلك قد تمت تغذيته بأفكار وصور ومدخلات لا تزال ضرورية لبقائك حتى اليوم. فأنا أرى أن هذا اعتقاد خاطئ يمكن تصنيفه بسهولة على أنه عذر. فلا أومن بأن هناك إنسانًا مضطرًّا لأن يعيش حياته وهو يعتقد أن لديه برمجة بعقله الباطن لا يمكن إعادة صياغتها. وسوف أشرح وجهة نظرى حول هذه النقطة.

إن كنت على الحال الذى أنت عليه بسبب شىء لا واعى - أى خارج نطاق وعيك المتيقظ - فذلك بالتأكيد شىء ليس بوسعك القيام بشىء حياله؛ بل لا يمكنك حتى التحدث عنه، بما أنه يقع خارج مدار عقلك الواعى. ولنفس السبب لا تستطيع فهمه؛ لا تستطيع تحديه؛ والأفظع من هذا وذاك أنك لا تستطيع تغييره أو إصلاحه. فكيف لك أن تصلح شيئًا لا تستطيع الوصول إليه تمامًا؟ فسيكون ذلك محاولة إصلاح ساعة مكسورة تم وضعها فى سرداب: وأغلق عليها بإحكام: بالطبع ستحتاج إلى الأرقام السرية لتستطيع الوصول إلى ذلك المكان المتعذر الوصول إليه.

فإن كان ثمة شىء ما لاواعى وبالتالى أتوماتيكى، فأنت بالتأكيد لا تملك أدنى اختيار فى هذا الأمر. وبالنسبة لى، هذا هو أكثر ما يؤسف له فى ذلك النموذج اللاواعى: الإيمان بأنه لا خيار أمامك. والحقيقة - كما أراها - هى أن كل شىء تفكر فيه وتقوله وتفعله هو اختيار ــ ولست

بحاجة لأن تفكر أو تتحدث أو تتصرف كما اعتدت طوال حياتك. فحينما تتخلى عن حقك فى الاختيار، فإنك تدخل عالم الأعذار الفسيح.

الآن، وأثناء قراءتك هذا الكتاب، قرر أن تشرع في الاختيار بدلاً من التبرير . بوسعك أن تختار فورًا إعادة برمجة حياتك وإعادة توجيهها نحو مستوى السعادة والنجاح والصحة الذى تبغيه.

***

كان لدىّ نموذج مُحمل منذ الطفولة، وهو خاص بحركاتى أثناء سباحتى اليومية. فبعض الناس ممن لاحظوا الطريقة التى أخترق بها الماء بالمحيط قالوا إننى أسبح وكأننى مصاب بسكتة دماغية. لم أكترث كثيرًا بما قالوه حتى اكتشفت أن الطريقة التى كنت أضرب بها بقدمى (فقد كنت أستخدم ساقى اليمنى فقط فى حين تبقى الساق اليسرى بلا حراك) كانت تضع ضغطًا غير ضرورى على ظهرى وتجعلنى أعجز عن تحقيق التوازن أثناء ممارسة اليوجا وظلت تلازمنى طويلاً.

وحينما نُصحت بتغيير الطريقة التى أسبح بها وأن أركل عوضًا عن ذلك بكلتا الساقين فى ذات الوقت، كان رد فعلى الأول هو التفكير بهذه الطريقة لا أستطيع تغيير أسلوبى فى السباحة- فأنا أسبح بهذه الطريقة منذ ستين عامًا! بل إننى دخلت مسابقات فى السباحة وأنا أسبح بهذه الطريقة. فذلك شىء حملته بداخلى من خلال آلاف الساعات من السباحة وصار عادة لا واعية . ولكن فبعد تجربتى للأفكار التى أكتب عنها فى هذا الكتاب، استطعت بسهولة أن أتبع أسلوبًا جديدًا فى السباحة، على الرغم من أننى كنت فى الخامسة والستين من عمرى فى ذلك الوقت.

وتمامًا كما استطاعت كينونتى أن تغير سريعًا من عادة عمرها ستون عامًا، يمكنك الوصول للبرنامج الذى تعمل به بتفحص أفكارك. فعقلك الاعتيادى يتولى الدفة حينما تختار

تجاهل معتقداتك الواعية، وتستمر ببساطة فى القيام بالأمور بالطرق التى بُرمجت عليها. ولكن بإمكانك تنشيط عقلك الإبداعى وتفقد جميع الخيارات المتاحة أمامك. أنت غير مضطر إلى أن تصدق المعتقد القديم بأن جزءًا منك لا سبيل للوصول إليه وأنه مدفون فيك بعمق, حتى أن إبطال مفعول برمجته المبكرة مستحيل. أنت لن تستطيع أن تنجح قط فى إعادة برمجة جهاز الكمبيوتر الخاص بك, أو بالأحرى عقلك, بالاكتفاء بأن تأمره بالتوقف عن إخراج نفسِ الهراء. فأنت عالق إلى أن تستخدم نظام تشغيل جديدٍ أو تُحمّل بعض الملفات الجديدة... ولكن عليك أن تدرك أولاً أن ذلك خيار.

فكر بالطرق المتعددة التى تعرف بها نفسك، خاصة فى المنطقة الرمادية التى تقبع فيها الأفكار المتأصلة بعمق. ضع يدك على برامج عقلك الاعتيادى التى صارت عتيقة الطراز لدرجة تقوض نظامك. فهذه التوجهات والمعتقدات والأفكار التى لا تسديك نفعًا هى أعذار من المفترض أن يتم الإلقاء بها فى سلة المهملات.

ولقد أدلى "مارك توين" بهذه الملحوظة المذهلة عن الطريقة التى نغير بها طرق التفكير والسلوكيات القديمة وغير المرغوبة حيث قال: "العادة هى العادة، ولن يستطيع أى إنسان الإلقاء بها من النافذة، بل عليه دفعها تدريجيًّا بمعدل درجة واحدة فى كل مرة". إن هدفى هو مساعدتك على دفع طرق التفكير تلك التى تحول دون خوضك الحياة المثالية بالنسبة لك. وإن بدا لك هذا محبطًا، فاعلم أنه ليس هناك ضرورة أن تكون تلك الدرجات طويلة وعاصفة ويستغرق اجتيازها سنوات. أو باستخدام استعارة الكمبيوتر، جهازك الداخلى لديه المقدرة على التغيير شأنه فى ذلك شأن أنظمة التشغيل المعاصرة. فالتحرر من العادات القديمة - سواء تلك التى اُكتسبت جينيًا أو اجتماعيًا - سهل المنال من خلال نموذج حياة بلا أعذار المعروض بالجزء الثالث.

إن الوصول إلى هذا الجزء من عقلك الذى يعمل بهذا النظام الآلى نتيجة للبرمجة المبكرة ليس فى صعوبة السماح له بمواصلة السيطرة على حياتك. فالانتقال من العادات القديمة إلى اختيارات جديدة هو أمر غير معقد تمامًا ولن يستغرق كثيرًا من الوقت. فأنت جزء من الذكاء الكونى. وبمعرفتك ذلك، كيف يتسنى لك اعتبار جزء منك بعيد المنال ولا يمكن إبطال برمجته؟ لا يوجد أى جزء منك يستحيل الوصول إليه، بغض النظر إلى أى مدى أصبح أتوماتيكيًّا أو آليًّا.

قد يبدو لك أن أوجهًا معينة من حياتك تخضع لسيطرة قوة لا تدركها، وربما تشعر بأنه لا خيار لك وأنك حبيس أعذارك: لا يسعنى فعل شىء؛ تلك هى طبيعتى؛ فطالما كنت هكذا . فأنت تعتقد أنه لا جدوى من المحاولة! ومع ذلك يمكنك فى أى وقت أن تختار أن تقتحم عقلك الاعتيادى وتبدأ فى إعادة برمجته مغيرًا أنماطًا ربما كانت مفيدة فيما مضى ولكنها لم تعد مجدية الآن.

انظر إلى نفسك من خلال عدسات جديدة

إن المقولة التى أوردتها بالذكر فى بداية هذا الفصل كتبها منذ أكثر من مائة وعشرين عامًا رائد علم النفس الحديث "ويليام جيمس"، والذى يستحثنا على أن ندرك خطر الحياة وكأنه لا سبيل لنا للاختيار. فأنا مقتنع شخصيًّا بأن كل إنسان لديه المقدرة على بلوغ إنجازات تفوق أى شىء تعلم تصديق أن أى شخص له وجود فى الحياة هو فى الواقع جزء من القوى الكونية. وبما أننا جميعًا أجزاء من مصدر الإبداع اللامحدود، فلابد أن نخبر أنفسنا دومًا: "إننى من صنع الله، لذا فأنا جزء من كل ما هو مقدس". ومحاولة تخيل القوى الروحانية تتذرع بالأعذار مستحيلة لأنها خالقة كل شىء.

الآن ضع نفسك داخل هذه الصورة. فى حين أن عقلك هو جزء من المصدر غير المحدود، فإنه يصير عاجزًا حينما

تؤمن بأنه عرضة للخطأ وضعيف وواهن أو أية صفة أخرى لا تتلاءم والطاقة الإبداعية. وحينما تطرد القدسية بداخلك بهذه الطريقة، فإنك تدعو الأنا - والتى يسميها المعلمون الروحانيون من جميع الطوائف "النفس الزائفة" - للدخول.

وأنا أدعوك لتجربة عدسات جديدة تتيح لك فرصة الدخول إلى ذاتك الزائفة وما تحويه من أطنان من الأعذار (والتى سأتناول العديد منها بالشرح المفصل فى الفصل الثانى) وإيمانها بالعجز والقصور. وبطردها القدسية من داخلك، ترغمك ذاتك الزائفة على الإشاحة بوجهك عن الأفكار التى تثبت أنك مخلوق روحانى يعيش تجربة إنسانية مؤقتة. فالأنا تمنحك الأساس المنطقى لإيجاد جميع التبريرات والأعذار التى توجه حياتك فى نهاية الأمر. وهى تأتى مطمورة بشدة فيما يطلق عليه علماء الاجتماع العقل الباطن حتى أن عقلك الاعتيادى يتحول إلى ماكينة أعذار.

أتح لنفسك الفرصة للنظر عبر عدساتك الجديدة من خلال تبنى مجموعة من المعتقدات تتضمن طبيعتك الروحية أو المقدسة. قد يراودك شعور بعدم الألفة أو حتى بالغموض فى البداية، ولكن اعقد العزم على السماح لحواسك بالتناغم مع هذه الطريقة الجديدة للرؤية. تجاوز الفكرة القائلة بأن تكوينك الجينى جامد. فمن خلال مقدرتك الجديدة على رؤية الأنا، ستضحى ساحرًا يستطيع أن يخلع بسهولة ديكتاتور ذاتك الزائفة هادمًا كل البرمجة السابقة التى فرضها عليك أناس فى بيئتك طردوا القدسية من داخلهم.

وحينما تعتاد هذه الطريقة الجديدة لرؤية نفسك، اطرح على نفسك هذا السؤال: إن لم يكن هناك من أخبرنى من أنا، كيف كنت سأصبح؟ تأمل بهدوء ذلك الأمر من خلال تمضية بعض الوقت فى فضاء عدم المعرفة . تخيل أن عقلك الباطن لا وجود له وأنه ليس هناك وعاء ظللت تكدس فيه الأعذار طوال حياتك. فلا يوجد سوى فضاء شاغر فسيح داخلك - لوح أملس ذو سطح سحرى لا شىء يلتصق به. يمكنك أن

تتخيل أن عقلك الواعى اليومى لا يمتص ببساطة آراء هؤلاء الذين نشأت معهم. فى هذا الحلم الصغير، لم يسبق لأحد قط أن أخبرك من أنت. إذن من أنت؟

حينما أجريت هذا التمرين، وجدت أن إجابتى عن السؤال السابق بسيطة للغاية: كنت سأصبح أى شىء أقرر أنا وحدى أن أكونه فى هذه اللحظة وكل اللحظات المستقبلية . وكما تقول إحدى الأغنيات "لابد أن أكون نفسى"، وهذا يعنى التخلص من جميع الأعذار التى راكمتها. فحياتى الاعتيادية لم تكن لتصير قائمة على أية برمجة مبكرة لشخص آخر، طالما أن ما من أحد أخبرنى قط من أكون. أو كما تعلمنا فلسفة الطاوية:

تطلع إلى الطبيعة بحثًا عن قوتك.

تطلع إلى الله وتفكر فى كمال خلقه.

لاحظ كيف يعمل الكون وجميع مخلوقات الله الجميلة.

إن مخلوقات الله لديها القدرة على الثقة بنفسها. إنها تعيش هنا فى اللحظة الحالية، والأهم من ذلك أنها ليست بحاجة لأية أعذار.

تطبيق الرؤية الجديدة على أنواع الأعذار الشائعة

الآن أود أن أريك كيف يمكنك تطبيق هذه الرؤية الجديدة التى كونتها لتوك من خلال النظر عبر عدساتك الجديدة. فأنت على وشك أن تودع مختلف أنواع الأعذار التى تتذرع بها سواء كانت جينية أو واعية أو كانت معلومات ثقافية اكتسبتها ممن حولك.

رؤيتك الجديدة للبرمجة الجينية

أنا واثق أنك تألف أحد أشكال هذا العذر الشائع "ليس بوسعى شىء، فتلك سمة من سمات أسرتى". لكن علم

البيولوجيا الجديد أثبت أن المعتقدات من شأنها القضاء على الحامض النووى، لذا ضع ما كنت تعتقد أنه حقيقة فى "ملف الأعذار" بتغيير طريقة نظرك إلى ماهيته. فيمكنك أن تغير ما تعتقد أنه غير قابل للتغيير ويقع وراء نطاق سيطرتك من خلال التخلص من الأعذار من قبيل تلك التى تندرج تحت تصنيف الأعذار الجينية.

وكما كتب "جريج برادن" فى كتابه المذهل The Spontaneous Healing of Belief:

كشفت تجارب محطمة للأعراف ونشرت فى صحف رائدة أننا نسبح فى حقل من الطاقة الذكية التى تملأ ما كنا نعتقد أنه فضاء شاغر. كما كشف المزيد من الاكتشافات بما لا يدع أى مجال للشك أن هذا الحقل يستجيب لنا - فيعيد ترتيب نفسه - فى حضور مشاعرنا ومعتقداتنا العميقة. وهذه هى الثورة التى تغير كل شىء.

إليك تدريبين يمكنك من خلالهما التمرس على تطبيق هذه الأفكار على برنامجك الجينى:

1. تقبل الفكرة المثبتة علميًّا بأن معتقداتك تمتلك المقدرة على إعادة ترتيب وتغيير العالم المادى. ابدأ بغرس هذه الحقيقة فى مصيرك الجسدى والشخصى من خلال الإيمان بأن مزيدًا من هذه الأمور ممكنة أكثر مما سبق ورأيت. اسمح لهذه الأفكار الجديدة عن بيولوجيتك بالولوج برفق داخل نظام معتقداتك الداخلى. شجع نفسك على النظر إلى معتقداتك بوصفها أشياء تؤثر عليك، ربما أكثر من الجزيئات المادية. وإن كان ذلك يلائمك، يمكنك أن تنظر إلى المعتقدات باعتبارها لا جزيئات فى العالم الروحى غير المادى.

2. قم بصياغة تأكيد يدعم هذه الفلسفة الجديدة الخالية من الأعذار الجينية. واختيارك إحدى العبارات الواردة بالقائمة التالية سيفى بالغرض، لكن لك حرية صياغة أى عبارة تريدها.

- بوسعى تغيير علل جسدى من خلال تغيير معتقداتى.

• أمتلك القدرة على دحض أفكارى القديمة حول مصيرى الجينى.
• إن بقيت مع معتقداتى وعشت من قلبى، يمكن لأفكارى أن تفجر مواهب جديدة لدى إن أردت ذلك.
• يمكننى علاج أى شىء بعلاج معتقداتى أولاً.
• أنوى أن أعطى لمعتقداتى الأولوية، وأرفض أن ألوم أى شىء فى العالم المادى على أى خلل فى حياتى.

رؤيتك الجديدة لبرمجتك الثقافية

مرة أخرى، ذلك هو أحد تصنيفات الأعذار التى اتكلت عليها على الأرجح لتبرير عدم نيلك ما تبغيه. وهذه هى أعذار فيروسات العقل الكبرى: أسرتى هى التى جعلتنى هكذا، وليس بوسعى القيام بشىء حيال هذا. إن تجربتى الطفولية وكل النقد غير العادل الذى تلقيته يبرر تقديرى المتدنى لذاتى. أنا عالق فى هذا المكان لأننى أصبت بمجموعة كبيرة من فيروسات العقل والحقائق البيئية التى جعلتنى عاجزًا عندما يتعلق الأمر بخلق مصير أسمى لنفسى. كيف لى أن أغير ما أخذت أحاكيه وأقلده طوال سنوات عديدة؟ لقد أصبت بفيروسات عقلية، ومن المستحيل أن أتغير .

فيما يلى تدريبان لتطبقهما على برمجتك الثقافية:

1. أكد: أومن بأننى قادر على التغلب على أية برمجة مبكرة تبنيتها كجزء من شخصيتى وتجربتى الحياتية الحالية . فاعلم أن الأبحاث تظهر أن قوة الفكرة متناغمة مع قوة الكون. ضع هذه الفكرة فى ذهنك الآن ـ فسوف تضحى أوضح بمضيك قدمًا عبر صفحات هذا الكتاب.

2. أكد أن كل شىء بُرمج بداخلك ويعمل كفيروس يمكن إبطال برمجته إن قررت أن الأمر يستحق هذا الجهد. ذكر نفسك أنه بما أنك الآن لست ضحية للمعتقدات التى فرضت عليك حينما كنت أصغر سنًا، فإن استخدام هذه المعتقدات كأعذار لم يعد منهجك فى الحياة. حينئذٍ لن تكون مضطرًّا حتى لأن تعرف كيف تتخلص من الفيروس أو تبطل برمجته. فكل ما تحتاج للإيمان به هو أن لديك القدرة وأنك ستبدأ الآن.

إليك تأكيدًا سوف يقودك إلى الإدراك والأجوبة: أنا أقوى بكثير اليوم من البرامج القديمة وفيروسات العقل التى تشربتها أثناء طفولتى . إن ترديد ذلك بينك وبين نفسك سوف يجعل المعلم الذى بداخلك يبرز إلى السطح!

رؤيتك الجديدة للوعى الإبداعى

إن النشاط اليومى لعقلك الواعى الإبداعى يعزز عادة تقديم الأعذار كذلك. قد تعتقد أنك لا تملك أية سيطرة على الأفكار التى لا تتوقف عن الوثب داخل رأسك، ولكن تأمل هذه الفكرة المتطرفة: أفكارك ليس محلها رأسك . فالفكر هو نظام طاقة لا يوجد بأى مكان بالعالم الفيزيائى. فالكون نفسهٍ وكل ما بداخله ذو طبيعة عقلية وروحية. فأنت تخلق حقلاً من الطاقة بأفكارك, وهذا الحقل بدوره يخلق جميع الجزيئات، أو ما أطلق عليه "لاو تزو" "عالم العشرة آلاف شىء". وحقل الطاقة هذا يمثل إحدى وظائف الجسم المهمة؛ فعقلك الواعى يعمل دومًا ويتصل بهذا الحقل الذى يتولد منه كل شىء.

جرب هذين التدريبين:

1. هدئ عقلك بممارسة التأمل بشكل يومى. وكما كتب "سوجيال رنبوشى" فى The Tibetan Book of Living and Dying : "إن هدية تعلم التأمل هى أعظم هدية يمكنك منحها لنفسك فى هذه الحياة. فمن خلال التأمل فقط تستطيع بدء رحلة استكشاف طبيعتك الحقيقية، وكذلك اكتشاف التوازن والثقة اللذين ستحتاج إليهما لتحيا وتموت بشكل حسن". عليك أن تجد وسيلة لمنح نفسك هذه الهدية وتصل لعقلك الإبداعى الواعى من خلال التخلص من الأفكار غير الضرورية وغير المرغوبة والسطحية عبر التأمل.

2. استخدم تأكيدات إيجابية يومية تبعث على التفاؤل وتحدث التناغم بينك وبين المصدر الجميل المحب لكل

شىء. بدلا من أن تسمح لأفكارك بأن تصر على أن شيئًا ما يسير بشكل خاطئ أو مفقود، أعد تدريب عقلك الإبداعى الواعى باستخدام معتقدات كالتالية: ما أريده يوجد هنا بالفعل؛ أنا فقط لم أتصل به بعد. وما أريده هو شىء لا يمكن إيقافه لأن أفكارى متناغمة مع العقل الكونى.

رؤيتك الجديدة للوعى الاعتيادى

فى هذا التصنيف ستجد أعذارًا من قبيل: ليس بوسعى عمل شىء حيال طبيعتى لأن لدى العديد من الأفكار المقيدة مبرمجة بداخلى. فذلك هو عقلى الباطن، لذا لا أستطيع الوصول إليه وفحصه، ناهيك عن إبطال برمجتى . إن آمنت بأن عقلك يقع تحت مستوى إدراكك الواعى، تكون قد صنعت بالفعل عذرًا لاستخدامه فى أى وقت تلقى فيه صعوبة تغيير تفكيرك. وإن كانت الأفكار المقيدة ظلت تلازمك لسنوات، فسيبدو ذلك عذرًا مثاليًّا. لذا أعد تسمية العقل الباطن بالعقل الاعتيادى .

فكلمة عادة توحى بأنك اتخذت نفس القرارات مرارًا وتكرارًا، وأن أفكارك وسلوكياتك تبرمجت بطريقة معينة. وهى توحى كذلك أن هناك فرصة لتجعل أفكارك أقل تلقائية وأكثر تواؤمًا مع عالم الاختيار. فيما بعد ستقرأ عن الإدراك كواحدة من الطرق الأساسية لجلب هذه الأفكار إلى تجربتك اليومية؛ ولكن بالنسبة للآن تمرس على ما يلى عند شروعك فى طرد الأعذار من عقلك الاعتيادى.

1. ابدأ فى ملاحظة ما تفكر فيه كطريقة للتخفيف من اعتمادك على عذر عقلك الواعى. وترديد هذه العبارات قد يسديك نفعًا: "كل درب من دروب المعرفة ينشأ بتحويل اللاواعى إلى واع" ("فريدريك نيتشه")، و "اللاواعى ... يصير خطيرًا فقط حينما يصبح توجهنا الواعى إزاءه زائفًا" (من كتاب Modern Man in Search Of a Soul لعالم النفس "كارل يونج"). إن اثنين من أعظم المعلمين فى العالم يؤكدان أن بمقدورك تغيير عاداتك الفكرية اللاواعية السابقة وجلبها

إلى عقلك الواعى. فالاتكال على عذر العقل الباطن يعد زائفا وخطيرًا فى نفس الوقت.

لماذا لا تصيغ نسختك من هذه الاستشهادات أيضًا؟ جرب شيئًا من قبيل: "أنا قادر تمامًا على الدخول إلى عقلى وتغيير أى شىء عن نفسى تدعمه أنماط تفكيرى المعتادة، حتى إن بدت لى آلية فى اللحظة الحالية". ردد حقيقتك بطريقة تدعم اختيارك لأن تخلص نفسك من هذه الأعذار.

2. اجعل هذا شعارًا لأفكارك: قم بأمور صالحة, ولا تقم بأمور سيئة!

إن الأفكار السيئة تستحثك على الانخراط فى سلوكيات مقيدة؛ أما الأفكار الصالحة فتدعم رغبتك وقدرتك على أن تحيا حياة تغمرها السعادة والنجاح والصحة.

إليك نصيحة من الصين القديمة يقال إنها لشخصية خيالية تدعى "بيردسنست":

منذ زمن بعيد بالصين عاش رجل دين كان يجثو كل يوم فوق شجرة بعينها كى يتأمل. ومهما تمايلت الشجرة بفعل الرياح والمطر، كان الرجل يجلس بين فروعها مرتاحًا فى مكان عالٍ. وبسبب هذا، أطلق عليه أهل القرية اسم "بيردسنست" (أو عش الطيور).

كان العديد من هؤلاء القرويين يمرون بالرجل عند ذهابهم للصيد أو عند جمعهم الأخشاب فى الغابة، وبعد فترة اعتادوا وجوده. شرع بعضهم فى التوقف والتحدث عن مشكلاتهم مع "بيردسنست". فأحبوا ما يقوله لهم وسرعان ما اشتهر "بيردسنست" بكلماته الرقيقة الحانية.

وبعد مضى بضع سنوات، انتشرت سمعة حكمة الرجل عبر المقاطعة. وكان زوار من مدن بعيدة يأتون مهرولين إلى الغابة طلبًا للنصيحة. حتى حاكم المقاطعة قرر أنه أيضًا يريد زيارة "بيردسنست" لمناقشة أمور مهمة معه. لذا وفى صباح أحد أيام الربيع، انطلق الحاكم بحثًا عنه. وبعد سفر دام عدة أيام، وجد أخيرًا شجرة "بيردسنست" فى الغابة الكثيفة. كان الرجل يجلس بهدوء عاليًا عند آخر فرع يستمتع بالدفء وتغريد طيور الربيع.

نظر الحاكم إلى أعلى وصاح: "بيردسنست! أنا حاكم هذه المقاطعة، وقد أتيت من مكان بعيد للتحدث معك! إن لدىّ سؤالًا مهمًّا للغاية!". انتظر الحاكم ردًا ولكنه لم يسمع سوى أصوات مداعبة الرياح لأوراق الشجر. واصل الحاكم كلامه قائلاً: "ها هو سؤالى: خبرنى يا "بيردسنست"، ما الشىء الذى نصح به جميع الحكماء؟ هل يمكنك أن تخبرنى أهم شىء قاله الحكماء؟". سادت فترة صمت طويلة - ولم يسمع سوى صوت خشخشة

أوراق الشجر الناعمة ثانية.

وأخيرًا، صاح الراهب من أعلى الشجرة: "ها هى الإجابة التى تريدها أيها الحاكم: لا تفعل أمورًا سيئة: فلتقم دومًا بالأشياء الصالحة! ذاك هو ما كان ينصح به الحكماء".

ولكن الحاكم ظن أن تلك إجابة بسيطة ولا تستحق مسيرة يومين! وبعد أن شعر بالضيق والانزعاج تمتم قائلاً: "لا تفعل أمورًا سيئة، قم دومًا بأمور صالحة! أنا أعرف هذا منذ أن كنت فى الثالثة من عمرى أيها الرجل!".

نظر "بيردسنست" إلى الحاكم وأجابه وقد ارتسمت على وجهه ابتسامة ساخرة: "نعم، من هم فى سن الثالثة يعرفون ذلك، ولكن من هم فى الثمانين يجدون صعوبة فى الامتثال لهذه النصيحة!".

حينما تجد صعوبة فى القيام بأمور جيدة، تذكر البحث عن الطفل ذى الأعوام الثلاثة بداخلك الذى أشار إليه "بيردسنست". امنح نفسك هدية سماع أصوات تنتمى لزمن يسبق ذلك الذى تأصلت فيه برمجتك.

الفصل 3

كتالوجك للأعذار

"لا أعرف حقيقة مشجعة أكثر من قدرة الإنسان الأكيدة على الارتقاء بحياته من خلال المحاولة الواعية ".

_ من كتاب Walden للكاتب "هنرى ديفيد ثورو"

استطعت تطوير صلة وثيقة مع تجربة "هنرى ديفيد ثورو" أثناء مناجاتى مع الطبيعة فى والدين بوند فى ماساشوسيتس. وقد زرت منزله فى كونكورد فى مناسبات عدة وتأملت مكتبه, وتمددت على فراشه كى أعزز هذه الصلة الروحية. وأرى أن المقولة الواردة أعلاه زاخرة بالمعانى حتى أنها أثرت على تأليفى لهذا الكتاب!

اتُّهمت أكثر من مرة بأننى أشبه "بوليانا"، تلك الفتاة شديدة التفاؤل، لأننى مثلها أمنح الأمل لمن لا أمل لهم. والبعض يتفهمون فلسفتى الخاصة بقدرة الإنسان على الارتقاء بحياتهم إلى مستويات أعلى من السكينة والحب وبهجة البساطة. لكننى لا أضيق بمقارنتى بـ "بوليانا". فقد كانت فى النهاية فتاة صغيرة ذهبت إلى بلدة يعيش أهلها حياة بائسة ومتشائمة، ويخيم عليها أجواء الحزن

والكآبة. وفى خلال فترة زمنية وجيزة، انتشرت طاقة وحيوية "بوليانا" عبر أرجاء البلدة - فحماستها كانت معدية؛ وبدأت مشاعر الأمل والحب والعاطفة تحل محل اليأس والإحباط. لذا, إن كانت هناك ضرورة لأن أقارن بأى شخص، فيشرفنى أن أقارن بهذه الفتاة بتفاؤلها وإيجابيتها. وأعتقد أن العديد من معاصرى السيد "ثورو" كانوا يطلقون عليه صفة مشابهة كذلك.

لقد ترك "ثورو" عالم البشر الفاسد ليعيش فى أحضان الطبيعة بصحبة الأشجار والحيوانات والطقس كمعلمين له. اكتشف وعيًا مبهجًا لتيار حياة يخترق الكوكب بأكمله، الأمر الذى أدى إلى اكتسابه شعورًا بالتفاؤل حيال الإمكانات البشرية. وكانت رسالته الأساسية للبشر هى عليك أن تدرك وجود ذلك الجانب المجهول والمبهج من وجودك: ضع فى ذهنك أن هذا العنصر المقدس هو جزأ لا يتجزأ منك. فابدأ فى الثقة فى طبيعتك الكامنة بداخلك بأن تصبح واعيًا . بمعنى آخر، ودع الأعذار!

وهناك أربع كلمات فى هذه المقولة الافتتاحية أود أن أبرزها - مشجعة، أكيدة، الارتقاء، واع .

1. إن هذا الكتاب يشجعك على تحَدى الأنماط المألوفة ولتستشعر الإلهام والتحفيز من خلال الوصول إلى وعى جديد للحياة المخبأة أسفل عالم الأعذار. أدع نفسك للخروج من براثن أنماط التفكير الجامدة، وضع فى اعتبارك أن ما من شىء يمنعك من الوصول لأقصى إمكاناتك.

2. أنت تملك مقدرة أكيدة للتخلص من الأعذار - فهى سوف تنهض وترحل حينما تتجلى حقيقتها كمعتقدات زائفة. ولا يوجد أدنى شك بشأن هذا!

3. أنت ترتقى بحياتك من خلال تحملك مسئولية من أنت ومن تختار أن تصبح. بوسعك أن تتجاوز كل ما هو عادى ومتوسط بتبنى أفكار أكثر سعادة وأعظم معنى؛ يمكنك أن تتخذ قرارًا بالارتقاء بحياتك بدلاً من تركها راكدة أو متدهورة بفعل الأعذار. اذهب إلى ما وراء المكان الذى

تقف فيه الآن.

4. بوسعك جلب رغباتك إلى وعيك من خلال فصل التيار القادم من عقلك الباطن حتى لا يستمر فى تشغيل حياتك. إن عقلك الباطن (الاعتيادى) يمكن بلوغه، لذا استخرج الأعذار المدفونة فى أعماقك. كن واعيًا !

فلتستمد الشجاعة من مقدرتك الأكيدة على الارتقاء بحياتك من خلال المساعى الواعية . تذكر هذه الكلمات الأربع أثناء استعراضك للقائمة التالية التى تتضمن بعض أشهر الأعذار التى ربما تود التحرر منها.

كتالوج بعض الأعذار الشائعة

أثناء ممارستى لدورى كاستشارى ومعلم وأب، سمعت العديد من الأسباب التى يستخدمها الناس لتبرير حياتهم التعيسة... وجميعها تقريبًا يندرج تحت تصنيف ضخم واحد، والذى أطلق عليه اسم "الأعذار". وباقى هذا الفصل سوف يعرض لك أكثر ثمانية عشر عذرًا من حيث الاستخدام، بالإضافة إلى تعقيب مختصر على كل منها. وسوف يمنحك هذا تمهيدًا جيدًا قبل شروعك فى تعلم منهج حياة بلا أعذار والمشروح بإسهاب فى باقى الكتاب.

إليك تلك الأعذار، غير خاضعة لترتيب معين.

1. سيكون هذا صعبًا

قد يبدو هذا سببًا منطقيًّا، ولكن من الواضح كذلك أنه عذر مصمم لتثبيط عزمك. فإن كنت صادقًا مع نفسك بشأن الصعوبة التى تلاقيها مع الإدمان أو البدانة، أو الاكتئاب، أو الخجل، أو التقدير المتدنى للذات، أو الوحدة، أو أى جانب آخر من جوانب الحياة، فستدرك المعاناة العبثية التى تتشبث بها. فلو كان الأمر سينطوى على صعوبة بأى حال، فلماذا لا تتشبث ببعض المعاناة المجدية ؟ ولكن الحقيقة هى أنك لا تملك أدنى دليل لا يقبل الجدل أن ما ترغب فى تغييره سيكون صعبًا وينطوى على تحدٍ. فمن السهل عليك

أن تغير أفكارك بغض النظر عن مدى الصعوبة التى قد يبدو عليها مثل هذا الأمر.

منذ بضعة عقود مضت، حين قررت مثلاً أن أقلع عن التدخين، استخدمت معتقدات حياة بلا أعذار. وكان فى إدراكى أن التدخين أصعب كثيرًا من عدم التدخين تشجيع كبير لى. فالجزء المدخن منى كان يضطر دومًا أن يحمل علبة سجائر، ويحرص على وجود منفضة سجائر فى متناول يده، ويحمل الثقاب أو القداحات، ويتخلص من الرماد، ويتولى أمر الأصابع ذات الرائحة الكريهة والأسنان الصفراء، ويكسب مالاً لتغطية تكاليف هذه العادة الكريهة، ويحرص على زفر الأدخنة السامة وطرد باقى النيكوتين من رئتيه، ويشترى سائل وحجر القداحة وما إلى ذلك. الحقيقة أن مواصلة التدخين كانت هى الصعوبة الحقيقية، أما تغيير عادتى فقد تضمن شيئًا واحدًا بسيطًا: عدم التدخين.

وينسحب ذلك أيضًا على جميع عاداتك تقريبًا. فاعتقادك بأنه سيكون من الصعب تغييرها هو مجرد اعتقاد! فإلصاق صفة الصعوبة إلى شىء ما فى عقلك قبل حتى أن تبذل أدنى جهد هو عذر. فما من شىء فى العالم يصعب على من عقدوا العزم عليه، كما خلص أحد الطاويين القدماء.

2. سيكون الأمر مخاطرة

مرة أخرى قد يبدو هذا سببًا جيدًا، ولكن إن أقنعت نفسك بأن ثمة شيئًا ما يتضمن من المخاطرة أكثر مما يمكنك أن تتحمل، فذاك هو عذر واهٍ لعدم اتخاذ أى إجراء. فالشىء الأكيد هنا هو قدرتك على اختيار اعتقادك بشأن عوائق هذه المحاولة.

على مدار السنوات، تقدم لى عدد لا يعد ولا يحصى من الناس بالشكر لخوضى مرات عديدة مخاطرة التحدث عما أومن به بحماسة مفرطة. وكانت تعبيرات الامتنان تلك تصيبنى بالذهول - فلم يخطر ببالى قط أن التعبير عن آرائى

مشجع للآخرين إلى هذا الحد. حتى لو كان عدد كبير من الناس يرون آرائى وتصريحاتى مزعجة، فبيت القصيد هو أن تعبيرى عن نفسى ورغبتى فى أن أعبر عن حقيقتى كانا فرصة لم تخطر لى على بال.

لا أعتقد أنه بإمكانك أن تكون واثقًا مائة بالمائة من أن شيئًا ما سيكون خاليًا من المخاطر. فتقوقعك حول ذاتك فى صمت خوفًا من العقاب أو الانتقاد قد يُعد سلوكًا أكثر خطورة. إن التحدث من القلب لا يعنى دومًا عاقبة وخيمة؛ فالآراء التى أتلقاها فى معظم الوقت تكون إيجابية ودافئة.

إن خوفك من خوض مخاطرة يمنعك ببساطة من اتخاذ أى إجراء. فعندما تقتنع نفسك بتجنب المخاطرة، تستمر فى مواصلة عاداتك. فإن كنت معتادًا على البقاء فى الجانب الآمن بمحاولة إرضاء كل من تقابله، فأنت إذن ضحية أعذارك.

مـا أرمى إليـه هو أنك إذا خشيت آراء الآخرين- أو إن خشيت الفشل أو النجاح - فكل شىء تفكر فيه أو تفعله سيتضمن بعض المخاطرة. ولكن إن عقدت العزم على أن تعيش حياة قائمة على معتقداتك وأن تحقق مطامحك ، فسوف يضحى ما يراه الآخرون كمخاطرة الطرق التى تختارها للارتقاء بحياتك. حتى وإن كنت تؤمن بأن تغييرك للطريقة التى تفكر بها ينطوى على مخاطرة، فماذا إذن؟ إن السكينة التى ستشعر بها جراء تجاهلك القلق بشأن المخاطرة أعظم كثيرًا من البقاء عالقًا فى معتقد لا يعدو كونه مجرد عذر.

وكما قال الكاتب "لوجان بيرسال سميث" ذات مرة: "أى شىء أكثر خزيًا من أن تشعر بأنك لم تحصل على الثمار لأنك افتقرت إلى الشجاعة اللازمة لهز الشجرة؟".

3. سوف يستغرق الأمر وقتًا طويلاً

هل هذا سبب وجيه أم عذر لعدم المضى قدمًا؟ فإن كنت تريد الارتقاء بحياتك، لا يهم طول المدة التى يستغرقها

ذلك، أليس كذلك؟ ويصح ذلك بشكل خاص حينما تعى أنك تعيش حياتك، كل لحظة منها، فى الحاضر وفى الحاضر فقط . فأنت لا تملك سوى الحاضر، وكل فكرة تردك فى اللحظة الحالية، وكل تغيير له وقت محدد ومعروف. وعادة ما تحتاج إلى شىء أو شخص آخر لمساعدتك على إدراك ذلك.

وقد قام طبيب نفسى يدعى د. "موراى بانكس" بهذا فى الحوار الموجز التالى الذى دار بينه وبين سيدة قررت ألا تستكمل دراستها لأنها ستصبح عجوزة للغاية حينما تنهى تعليمها.

سألها: "كم سيكون عمرك بعد خمس سنوات إن بدأت الدراسة الآن؟".

قالت: "تسعة وأربعون عامًا".

"وكم سيكون عمرك بعد خمس سنوات إن لم تعودى إلى المدرسة؟".

قالت: "تسعة وأربعون". كانت تبدو مرتبكة... ولكن على وجهها نظرة شخص صار واعيًا بالأعذار التى يخلقها لعدم الارتقاء بحياته.

مهما بلغت طول المدة التى استغرقتها لخلق عادة انهزامية، فقد قمت بذلك يومًا بيوم ولحظة بلحظة. ليس هناك أى دليل علىِ الإطلاق على أن أى شىء سوف يستغرق وقتًا طويلا، حيث إن فكرة "وقت طويل" فى حد ذاتها هى مجرد وهم - فلا يوجد سوى الآن. اجعل هذا الإدراك جزءًا من وعيك. ويؤكد كتاب تاو تى تشينج ذلك فيما قد يعد أشهر عبارة فى ذلك العمل الإبداعى: "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة". ارتق بحياتك أو امض بها قدمًا ليس من خلال وضع طموحات كبيرة على المدى البعيد، ولكن من خلال وعى منصب على اللحظة الحالية.

4. ستنشب مشكلات أسرية بسبب هذا

بعد عملى لسنوات عديدة كمعالج أسرى، رأيت كيف يظل

الناس منخرطين فى أنماطهم المعتادة فى التفكير لأنهم يخشون النقد الذى قد يسمعونه إن تغيروا. وأنا أستقبل العديد من المهاتفات فى برنامجى الإذاعى الأسبوعى (على ®) من أناس يصرون على البقاء عالقين بسبب هذا العذر. وعندما أستحثهم على تغيير تفكيرهم، دائمًا ما أسمع عبارات من قبيل: "كنت أود أن أجرب ما تقترحه، ولكن ذلك سوف يقتل والدىّ" أو "سوف تتبرأ منى أسرتى إن قمت بهذا! وهو ثمن غالٍ كى أدفعه". كما سمعت عددًا لا بأس به من الناس يعترفون بأن موت شركاء حياتهم يُعد حلًّا أسهل من إحداث تغييرات!

الآن دعونى أكن واضحًا للغاية هنا: إننى أومن بأهمية الأسرة . فلدى ثمانية أطفال رائعين، وأم فى التسعين أعشقها، وشقيقان أحبهما كثيرًا؛ كما أننى أحمل كل التقدير لجميع أفراد عائلتى الكبيرة والصغيرة.

ومع ذلك - وهذه نقطة مهمة - أن تحيا حياة من اختيارك يعنى الاستعداد التام لتحمل القذائف والسهام التى قد تعترض سبيلك حينما تستجيب لفطرتك الداخلية وليس لآراء أسرتك. وربما كان "صامويل بوتلر" يراوده شعور مشابه حينما كتب فى نهاية حياته فى عام 1902: "أومن بأن مزيدًا من التعاسة يتأتى من هذا المصدر أكثر من أى مصدر آخر - أعنى المبالغة فى محاولة الحفاظ على الرباط الأسرى وجعل أناس ما كانوا يتوادون قط بشكل طبيعى يتوادون بطريقة مصطنعة".

أنت لا تنتمى لأسرتك الفعلية؛ فأنت عضو من الأسرة الإنسانية . أنت لا تملك أطفالك، كما أنك لست ملكًا لوالديك. أنت غير مضطر لأن تحقق أمنيات أحد أقاربك أو مصيرًا يمليه عليك. فمن المهم أن تدرك بشكل واعٍ أنك هنا لتأليف موسيقاك، وأنك لست مضطرًّا لأن تموت بيْنما لا تزال هذه الموسيقى بداخلك. لا شك أن ذلك قد يخلق بعض المشكلات العائلية، ولكن مرة أخرى ربما يكون ذلك مجرد عذر تخلقه لعدم المضى قدمًا فى طريقك. وما شهدته على مدار

السنوات هو أننى كنت أتلقى من الاحترام من أسرتى أكثر مما كنت أتلقى من تعنيف فى كل مرة كنت أشجع نفسى فيها على أن أعيش الحياة التى أريدها.

ولهذا، لابد لمثل هذه الأنواع من الأعذار أن تختفى: "لا أستطيع أن أخيِّب ظن جدىّ أو أبوىّ. لماذا ينبغى أن أكون المتمرد الوحيد وأرغب فى أن أغادر البلدة؟ أو أتقلد وظيفة جديدة؟ أو أتزوج من خارج طائفتنا (أو أى مصدر آخر قد يستثير الاستياء والاستهجان من الأقارب)؟" إن تلك هى أفكار قائمة على مخاوف تغلغلت النفس أثناء الطفولة، حينما بدت السبيل الوحيدة لتأمين مكان لك فى "قبيلتك". ومع ذلك، فالأسباب التى أدت إلى تشكيل الطفل الذى كنته لابد أن تدركها الآن كأعذار. لا تدع الخوف من المشكلات الأسرية يثنيك عن تغيير أنماط فكرية عفى عليها الزمن ولم تعد ضرورية أو مرغوبة.

5. أنا لا أستحق هذا

فى كتاب
Revolution from Within: A Book of Self-Esteem
كتبت "جلوريا ستينيم": "إن تقدير الذات ليس كل شىء؛ كل ما فى الأمر أن لا شىء يخلو منه". وأنا أومن بأن تدنى تقدير الذات هو أساس عذر "أنا لا أستحق هذا". وأنا أسمعه فى عبارات من قبيل: "ما من شىء يجدى نفعًا معى"، و "أنا أحاول ولكنى لا أصل لشىء قط.. لابد وأننى لا أستحق النجاح"، و "يمكن للآخرين إحراز تقدم، ولكننى أعتقد أننى لست بارعًا كفاية لأنجح".

إن هذه الأعذار قائمة على إيمان بعدم أهليتك لشىء. فيبدو الأمر وكأن جزءًا منك يود حمايتك من (ما تعتقد أنه) الألم غير المحتمل للشعور بأنهم "ربما يكونون محقين فى أننى لا أستحق ". لو سألت هذا الجزء منك لماذا يفعل ذلك، فسوف يعطيك أسبابًا وجيهة. ولكن هذه الأسباب فى الواقع

هى أكاذيب والحياة تحت سطوتها لا تعنى سوى أنك تعيش أكذوبة. إن القيمة لا تُكتسب - فأنت تستحق كل ما يقدمه لك هذا العالم المذهل شأنك شأن أىٍ شخص آخر.

إن الإيمان بأنك لست أهلاً بما فيه الكفاية لنيل قدر لا محدود من السعادة والنجاح والصحة هو أكذوبة كبيرة لا تحمل أدنى شبه بحقيقة حياتك اليوم. فهى تبقيك مثبط العزم، وبرفقة مبرر حسن النية لحمايتك من اتخاذ إجراء. ولكنها لا تحميك ؛ بل تمنعك من أن تكون واعيًا بقيمتك التى لا جدال فيها. فى هذه اللحظة الحالية، ليس لهذا العذر مكان فى حياتك.

6. تلك ليست طبيعتى

من العبارات التى يرددها أصحاب هذا العذر: "طالما كنت ذلك؛ لا يسعنى فعل شىء حيال هذا"، "لقد ولدت بهذه الخصائص الشخصية"، "لا أعرف أية طريقة أخرى للتفكير"، "نعم، تلك طبيعتى، لذا علىّ تقبلها". فى موضع سابق من هذا الكتاب، شرحت فهمى للأبحاث الجديدة التى تثبت أنه فى الإمكان تغيير إرثك الجينى والثقافى. فإن كنت مستعدًّا لأن تسعى بشكل واع لتغيير المعتقدات التى تدعم ما تدعوه طبيعتك، فسوف تَكتشف أن عذر "تلك ليست طبيعتى" قد اختفى.

أنا أومن بشدة بأن ذاتك الحقيقية مجهزة بما يكفى من أدوات لمساعدتك على تحقيق مصيرك الفريد. وحقيقة عدم تذكرك لأية طبيعة ثانية كنت عليها بخلاف طبيعتك الحالية ليست إثباتًا أن طبيعتك غير قابلة للتغيير. دعنى أستشهد مرة أخرى بكلمات "هنرى ديفيد ثورو": "من المذهل حقًا هذا المكان الفسيح الذى تتيحه الطبيعة لرجل سيمضى فى طريقه الصحيح". وتلك العبارة تعنى فى رأيى أن الطبيعة ذاتها سوف تتغير لتتكيف معك حينما تشرع فى إدراك مقدرتك الأكيدة للارتقاء بحياتك. فلتعمل بنصيحة "ثورو" وابدأ فى المضى بطريقك. وانتبه لمثل هذه الأعذار: "طالما

كنت كذلك؛ فتلك هى طبيعتى. أود أن أتغير، ولكن كيف لى أن أغير طبيعتى الخاصة؟ فهى الطبيعة الوحيدة التى أعرفها لى، لذا أعتقد أننى سأبقى كما أنا".

هل ترى كيف تبقيك مثل هذه الأعذار عالقًا فى عادة تفكير ظلت تلازمك منذ ولدت؟ إن حقيقة اتسامك بطبيعة معينة طوال حياتك هى فى الواقع سبب ممتاز لتشجيع نفسك بأفكار من قبيل: "مللت من الشعور بالخوف، أو الخجل، أو الفقر، أو التعاسة، أو الاستغلال من قبل الآخرين، أو التنازل، أو البدانة، أو عدم اللياقة. إنها الطبيعة الوحيدة التى أعرفها لى وقد نبعت من الطريقة التى أفكر بها والمعتقدات التى صرت أتقبلها كمعايير تشكل طبيعتى. إن كانت تلك هى طبيعتى، فسوف أغيرها إذن بدءًا من الآن ". والفيلسوف "بيرتراند راسل" استطاع القضاء على مثل هذه المفاهيم والأعذار. فكتب يقول: "لو كانت الطبيعة البشرية غير قابلة للتغيير - كما يفترض بعض الجاهلين - لما كان هناك أى أمل فى أى شىء... فما يدعوه الكثيرون بـ "الطبيعة الإنسانية" يمثل عشر الطبيعة على أعلى تقدير، فى حين أن التسعة أعشار المتبقية مكتسبة".

لذا بغض النظر عما تعتقد أنه طبيعتك، اسمح له بأن يتشكل بالطريقة التى تحبها بالتوقف عن تقديم الأعذار. فتسعة أعشار طبيعتك مكتسبة وصارت عادة، وبوسعك دفع هذه العادات القديمة، درجة واحدة فى كل مرة.

7. لا يمكننى تحمل تكلفة هذا

قلما مر علىّ يوم لا أسمع فيه أحد أشكال هذا العذر، ومنها: "لم ألتحق بالجامعة لأن مصروفاتها مرتفعة للغاية"، "لم أتمكن من السفر قط لأننى لم أملك المال الكافى لذلك"، "لم أستطع إنشاء المشروع الذى أريده لأنه كان على البقاء حيث أنا وكسب مال لدفع فواتيرى". وأنا أعتقد أن هذا المعتقد يعكس الضعف والنزعة للتملص من المسئولية، ومع ذلك يبدو أن هناك اتفاقًا شبه عالمى على

وجوده.

أنت تعيش فى عالم يعم بالخير، هذا الخير الذى يمكنك بسهولة أن تحظى به. وفى أى وقت تثبط فيه عزمك بأفكار مؤداها أن موقفك المالى يمنع أى شيء من الظهور، فأنت بذلك تقدم عذرًا. أما إن قررت عوضا عن ذلك أن تجلب إدراكًا بالرخاء والوفرة إلى وعيك، فسوف تغير أفكارك من لا أستطيع تحمل تكاليف هذا إلى إن كل ما أحتاج إليه فى صورة مساعدة لدفعى فى الاتجاه السليم ليس فقط متاحًا، ولكنه فى طريقه إلىّ . بعد ذلك ستنتظر بوعى ظهور التمويل الضرورى، ولكنك ستذكر نفسك كذلك بأن تؤمن بأنك تملك القدرة على استخدام الخير والوفرة اللذين يزخر بهما العالم للارتقاء بحياتك.

شجع نفسك بأن تدرك أنك قادر على خلق مساحة داخلك مليئة بالسكينة والبهجة، وجزيرة داخلية من السعادة لا علاقة لها بالمال. تمرس على إبداء الامتنان لأساسيات الحياة، والتى من حقك الاستمتاع بها مجانًا، والتى تشمل الهواء والماء والنار والشمس والقمر، الأرض التى تسير عليها، النبض المنتظم لقلبك، دخول وخروج الهواء من رئتيك، هضمك للطعام، عينيك وأذنيك، وما إلى ذلك. كن ممتنًا لكل ما تملكه بشكل طبيعى، والذى لا يندرج تحت فئة "ما يمكنك دفع ثمنه". ومع نجاح هذا المسعى، قيم ما تود فعله حقًا، وأين تريد أن تعيش، وأى وسائل الراحة تبغيها.

حينما اتخذت قرارًا بدخول الجامعة بعد أن أمضيت أربع سنوات فى الخدمة العسكرية، كنت أعلم فى قرارة نفسى أن المال لن يكون هو العقبة التى ستمنعنى من الوصول لأهدافى. كنت أعرف أننى أحتاج للمال، ولكننى لم أركن إلى خوفى من العجز المادى أو ما لا أستطيع تحمل ثمنه ـ بل انطلقت من معرفتى الداخلية بأننى سوف ألتحق بالجامعة. وهذه المعرفة استحثتنى على البحث عن مساعدة مادية من الحكومة بوصفى محاربًا قديمًا، وفتح حساب ادخار خاص بنفقات التعليم والكتب، والتحدث إلى موظفى المساعدات

المادية فى الجامعة التى رغبت الالتحاق بها، ووضع خطط بديلة للالتحاق بإحدى الكليات الأهلية، إن فشلت الخطة (أ). كان بداخلى يقين بأن عبارة "لا أستطيع تحمل نفقات هذا" هى عذر يوظفه متعثرو الحال كوسيلة لإعفاء أنفسهم عندما يحتاجون إلى مبرر لبقائهم عالقين حيث هم فى الحياة.

أدلى "أوسكار وايلد" بهذه الملاحظة الساخرة فى عام 198: "ثمة طبقة واحدة فى المجتمع تفكر فى المال أكثر من الأغنياء؛ إنها طبقة الفقراء. فالفقراء لا يستطيعون التفكير فى أى شىء آخر". وأود أن أضيف أن هذا التفكير يتضمن الانتحاب لحقيقة أنهم لن يمتلكوا المال قط فى حياتهم. وأنصح بالتخلص من هذه الفكرة، وإعادة كتابة أفكار للاتصال بما يفترض له الظهور، بغض النظر عن حالتك المادية الحالية.

بغض النظر عما تشعر بأنه مصيرك، ومهما بلغت شدة جذب هذا الشعور لك، فإن واصلت الاعتقاد بأنك عاجز عن التخلص من سطوته، فأنا أضمن لك أن ذلك هو ما سيحدث. دعونى أعد صياغة ما قاله "هنرى فورد"، سواء كنت تعتقد أنك ستستطيع تكبد تكلفة شىء ما أم لا، فأنت محق.

8. لن يساعدنى أحد

هذا العذر يحزننى حقًّا لأنه لا يمت للحقيقة بصلة. فواقع الأمر أن العالم زاخر بأشخاص مستعدين لمساعدتك فى أى شىء تبغى تحقيقه. ولكن إن تشبثت بالمفهوم الزائف الذى يفيد بأنه لن يكون هناك أحد لمساعدتك، فسوف تتوافق تجاربك مع هذا المعتقد.

إن كنت قد أمضيت وقتًا طويلاً من حياتك بدينًا، أو مدمنًا، أو تائهًا فى ظلمات الفقر أو أى شىء آخر، فعليك أن تدرك أن الكرة فى ملعبك - وأنه لا مجال للتذرع بأية أعذار أخرى! وبمجرد أن يبدأ هذا المعتقد فى التغير، سترى المساعدة قادمة، ولكن الخطوة الأولى تكمن فى أفكارك.

إنها تبدأ بتبنى هذا الاعتقاد الجديد: يمكننى العثور على المساعدة .

ابدأ فى تشجيع نفسك بتأكيدات تدعم معتقداتك وتطورها من قبيل: أمتلك المقدرة على تحقيق ما أريد، أعرف أن الأشخاص الذين يستطيعون مساعدتى يوجدون هنا فى اللحظة الحالية، وأن العالم ملىء بأشخاص يحبون مساعدتى . وسوف يساعدك هذا على التناغم مع مصدر الطاقة المتاح دومًا لنفسك البديهية. ولتعزز ثقتك بنفسك أكثر بهذا المقال الصحفى الذى كتبه "رالف والدو إيمرسون" فى عام 1843: "إن فقدت ثقتى بنفسى أكون قد قلبت الكون ضدى". فأنت الكون؛ فقد نشأت من عالم روحى غير مرئى. وحينما تتشكك فى نفسك، فإنك تتشكك فى الذكاء الكونى الذى تمثل جزءًا منه، وتتخيل أنه لا يوجد أحد ليساعدك.

دعونى أضرب لكم مثالاً من حياتى، إننى أردد هذه الفكرة من كتاب A Course in Miracles حينما أكون على وشك الإدلاء بخطبة: "إن علمت من كان يسير إلى جوارك طوال الوقت على هذا الطريق الذى اخترته، لن تشعر بالخوف أو الشك ثانية قط". فباقترابى من الميكرفون/ المنصة، أتذكر أننى أداة لخلق الكلمات والأفكار. وثقتى فى نفسى تؤمن بالحكمة التى خلقت من أجلها. بمعنى آخر، أدرك أننى لا أكون بمفردى أبدًا. وهكذا يصبح عذر "لن يساعدنى أحد" عذرًا واهيًا.

أؤكد لك أن كل ما تحتاج إليه يوجد حولك، وأنا أشجع نفسى دومًا بهذا اليقين الذى لا يرقى إليه الشك. وتأتينى المساعدة من كل الاتجاهات: فالمال الذى أحتاج إليه يأتينى بطريقة ما، والأشخاص المناسبون يظهرون، وتحدث ظروف تساعدنى بشكل غير متوقع - تمامًا كما لو أن ثمة قوة متزامنة تتدخل وتغمرنى بجمال كل ذلك! إن ما يدفعنى للأمام هو قوتى الأكيدة على الارتقاء بنفسى فى أى موقف.

9. لم يحدث هذا من قبل قط

كتب رفيقى الروحى فى الأدب "رالف والدو إيمرسون" فى صحيفته: "لا تكن عبدًا لماضيك". فمجرد اتسامك بطبيعة بعينها "دومًا" ليس عذرًا منطقيًا لوضعك الحالى. فى الواقع، هذا عذر تبرر به ما تعتقد أنها أوجه قصورك.

إن الماضى هو أثر تتركه وراءك، يشبه كثيرًا الأثر الذى يتركه قارب مسرع. وهذا يعنى أنه أثر زائل يبرز مكانك بشكل مؤقت. وأثر القارب لا يؤثر على مساره - فهو لا يستطيع ذلك بالطبع لأنه يظهر فقط خلف القارب. لذا تفكر فى هذه الصورة حينما تظن أن ماضيك هو الذى يعرقل مسيرتك للأمام.

وعذر لم يحدث هذا لى من قبل أو نظيره الذى يحمل نفس القدر من التدمير طالما سارت الأمور معى بهذه الطريقة ينبع من هذه المعتقدات: لقد ولى ماضىّ، وما ولى لا يمكن تغييره. ما حدث قبل ذلك سيحدث ثانية، لذا أنا أقع اليوم تحت سطوة ما لا يمكن تغييره؛ لذا من المستحيل أن أتغير. الأمر انتهى بالنسبة لى. ما أريد لم يحدث من قبل قط، وهذا يعنى أنه لن يحدث قط . هذا هو ما يحدث عندما تعيش فى داخل الأثر الذى تركته وراءك: فعلى أثر قناعتك بأن ماضيك هو سبب عدم قدرتك على التغير، تتشبث به لتعفى نفسك من التفكير بشكل مختلف.

اختر بوعى مجموعة جديدة من التأكيدات التى تشجعك على الإيمان فى مقدرتك على الارتقاء بحياتك فوق مستويات الماضى. جرب هذه العبارة: "يمكننى تحقيق أى شىء أعقد العزم على تحقيقه هنا فى اللحظة الحالية. ليس لماضىّ أى تأثير على ما أستطيع وسوف أحققه. فإن لم يحدث هذا لى من قبل، فهذا سبب أدعى لجعل ذلك يحدث الآن. سوف أتوقف عن أن أكون عبدًا لماضىّ ". قم بجرد الأعذار الذهنية التى توجد فى جعبتك لتجنب المخاطرة أو الفشل أو النقد أو السخرية أو آراء الآخرين السلبية. شاهد

كيف تخلقها كتجسيد لما لديك من أفكار اجتماعية حالية. نعم، قلت أفكار اجتماعية - فهذه الأفكار احتلت رأسك نتيجة محاكاة أفكار الآخرين حتى صارت مجموعة من فيروسات العقل. وعندما تضعها فى نموذج حياة بلا أعذار ذى السبعة أجزاء فى الجزء الثالث من هذا الكتاب، فسوف تتحطم أمام عينيك ببساطة لأنه لا أساس لها.

ولا أعتقد أنه فى الإمكان تلخيص هذه النقطة بشكل أفضل من ذلك الذى لخصه به البيتان الأخيران فى قصيدة "Prairie" ل- "كارل ساندبرج".

الماضى هو دلو من الرماد.

الأمس هو رياح مضت لحال سبيلها.

الشمس غربت.

لا يوجد شىء فى العالم

سوى مجرد محيط من أيام الغد،

وسماء من أيام الغد.

توقف عن التشبث بدلو الرماد هذا.

مؤخرًا أمضيت إحدى فترات ما بعد الظهيرة أسبح معٍ الدرافيِل فى الريفيرا المكسيكى. لم يسبق لى أن فعلت شيئًا مماثلًا طوال الثمانية وستين عامًا لى فى هذه الحياة. ولكن عوضًا عن أن أخبر نفسى بأنه ليس فى وسعى القيام بمثل هذه المغامرة لأنه لم يسبق لىِ أن قمت بها من قبل، عكست هذا العذر وحدثت نفسى قائلًا: بما أننى لم أفعل هذا من قبل، أريد أن أضيف ذلك إلى ذخيرة خبراتى وأخوض هذه التجربة الفريدة الآن . وكم كانت مثيرة!

تبنى مثل هذا النوع من التفكير إزاء كل شىء لم "يسبق لك فعله من قبل". تفتح على آفاق تنقلك إلى طريقة جديدة للحياة حيث تخلق الثروة والصحة والسعادة فى اللحظة الحالية.

10. أنا لست قويًّا كفاية

إن عذر "أنا لست قويًّا كفاية" يبقيك حبيس طريقة تفكير معتادة. والسنوات التى أمضيتها فى الإيمان بضعفك عززت فى الواقع من اعتقادك بأنك شخص لا يتمتع بأى قوة عاطفية أو روحية أو جسدية. ولا يتطلب الأمر سوى بعض النقد لتثبيط عزيمتك وتنشيط هذا المعتقد: أنا لست شخصًا قويًّا، لذا سوف أرضى بذاتى الحقيقية والتى تتسم بالضعف . إن الفكرة التى تراودك بأنك لست كفئًا كفاية لتتقلد وظيفة ما، أو لتواجه شخصًا عدوانيًّا، أو لتتولى رعاية نفسك، أو لتواجه الحياة وحدك، أو لتسافر بمفردك هى مجرد فيروس عقلى يمثل عذرًا جاهزًا حينما تسوء الظروف. وهذا ينسحب على مستوى المجتمع ككل أيضًا.

أمضيت بضعة أعوام فى تدريس التاريخ الأمريكى مع تركيز خاص على أمريكا الاستعمارية. وكنت أشعر دومًا بالذهول من الطريقة التى تحررت بها الولايات المتحدة من استعمار الجزيرة الصغيرة التى تقع على الجانب الآخر من المحيط والتى ظلت تتولى الحكم بها بقبضة حديدية للعديد من السنوات. وكانت الرسالة التى يبعث بها البريطانيون دومًا هى: "نحن أقوياء، وأنتم - أيها المقلدون السذج - ضعفاء". والنتيجة كانت نوعًا من العبودية أبقت المستعمرين فى حالة من تقديم الأعذار ولكن أدت فى النهاية إلى تحرر أبدى.

وقد تطلب التغيير إحداث تغيير فى المعتقدات تمخض فى النهاية عن عادات تفكير جديدة. وبدأ الأمر بتشكيل مجموعة الآباء المؤسسين للولايات المتحدة من الشمال إلى الجنوب والتى تحدت فيروس العقل الذى يفيد بأنهم كانوا ضعفاء وأن البريطانيين أقوياء. وعندما أكد عدد كافٍ من هؤلاء القادة الشجعان على إيمانهم بقوة أمريكا، بدأت هذه الفكرة الجديدة فى الانتشار عبر الثلاث عشرة مستعمرة. فى هذا الصدد، إليكم جزءًا من خطبة ألقاها

"باتريك هنرى" أمام مؤتمر فيرجينيا الثورى الثانى فى عام 1775: "لن نكون ضعفاء إذا استغللنا هذه الوسائل التى وهبتنا إياها الطبيعة الاستغلال الأمثل ... فلا يظفر بالمعارك الأقوياء فقط؛ بل يظفر بها كذلك المتيقظون والنشطاء الشجعان".

تخلص من اعتقادك بأنك ضعيف. كن متيقظًا ونشطًا وأظهر نوعًا جديدًا من الشجاعة. أكد لنفسك أنك تتحرر من عادات التفكير التى أقنعتك بأنك لست شخصًا قويًا. وإليك بعض التأكيدات: لن أنظر إلى نفسى بوصفى شخصًا يفتقر إلى القوة ثانية قط. رأيك فىّ لا يهمنى فى شىء. فقوتى مستمدة من قوة الكون، التى هى لا تعرف الوهن .

فلتعِ حقيقة أن رؤية هذا المعتقد كعذر يبرز ضعفه، ولكنه يقوىِ مقدرتك كذلك على تشجيع نفسك. أنت تملك كل ثبات وجلد الشخصية والعقل والجسم بما يؤهلك لتنعم بأعلى مستويات السعادة والصحة والرخاء. دع هذه الكلمات لـ "موهنداس كيه. غاندى" تلهمك: "القوة لا تنبع من القدرة الجسدية. إنها تنبع من إرادة لا تقهر".

11. أنا لست ذكيًّا كفاية

إن ذكاءك الشديد لا يمكن قياسه باختبار ذكاء، كما أن السجلات المدرسية لا يمكنها تحليله. فأفكارك أو معتقداتك إزاء ما تود أن تكونه أو تحققه أو تجذبه هى دليل على عبقريتك. وكل ما تحتاج إليه لتنشيط عبقريتك هو أن تملك القدرة على رؤيتها ثم توليدها إلى جانب الرغبة فى تحويل فكرتك إلى واقع. وإن اعتقدت أنه من المستحيل أن تستطيع تصنيف نفسك كعبقرى، فأنا أسألك: ولِمَ لا ؟. فقد خلقت فى نفس الكون الذى خلق به جميع البشر. وعقلك هو أحد مكونات الكون، لذا كيف له أن يتسم بأى شىء سوى العبقرية والنبوغ؟ هل أفكارك حقيرة أو تعجز عن الظهور فى هذا العالم المادى؟ حتى إن كان جزءًا منك يتشبث بعذر "أنا لست ذكيًّا كفاية" فجزء آخر منك يدرك هذه الحقيقة.

حينما تقول: "لم أتسم بالذكاء الكافى قط" فأنت فى الواقع تقول: "أنا أومن بتعريف للذكاء أملاه علىّ أفراد أسرتى أو من علمونى فى فترة مبكرةٍ من حياتى". بوسعك أن تهب نفسك تأكيدات تشجيعية بدلاً من الرسائل المثبطة من ماضيك من خلال التيقن بأن الذكاء لا يمكن قياسه قط، أو تحجيمه بأى شكل من الأشكال. لذا إن عزمت على أن تملأ أفكارك بالتفانى والمثابرة، فسوف تلتقى بالجزء العبقرى منك. حتى إن كنت تعتقد أن هذا العذر مُبرر لأن مخك بطريقة ما ليس فى كامل لياقته، تأمل الاستنتاجات التى تعرض لها "شارون بيجلى" فى كتابها Train Your Mind, Change Your Brain. إليك ما تقوله عن مقدرة العقل على التغير، ليس من خلال الوصفات الطبية والعقاقير ولكن من خلال الإرادة: "إن التفكير الواعى فى أفكار المرء بشكل مختلف يغير دوائر المخ المسئولة عن هذا التفكير..." و "قدرة الفكرة والانتباه على التغيير المادى للمخ هى فحوى إحدى أبرز الفرضيات الفلسفية وهى: الإرادة هى قوة مادية حقيقية بوسعها تغيير المخ".

لذا حتى إن أردت التشبث بهذا العذر الذى يفيد أن مخك يعانى قصورًا كيميائيًّا، فأنت تملك بداخلك القوة لتغيير تكوينه المادى - يمكنك أن تعيد ترتيب نظام تفكيرك القديم بحيث يتواءم مع نموذج العبقرية. لماذا لا ترى أن الأفكار فى رأسك هى نتاج عبقريتك وليس ذكاءك المحدود؟ دع ما قاله "أوسكار وايلد" لأحد موظفى الجمارك بمدينة نيويورك يشجعك. فحينما سُئل إن كان لديه ما يظهره، قالٍ "ليس لدى شىء أظهره سوى عبقريتى"، وقد كان محقًّا تمامًا فى نواحٍ كثيرة.

حينما تثقٍ فى نفسك، فأنت تثق فى خالقك. ابذل جهدًا واعيًا كى لا تتشكك فى الكون. وشأنك شأن "أوسكار وايلد"، لا تُظهر سوى عبقريتك. ثق فى أفكارك السامية

خاصة تلك التى تثير العاطفة، ثم تصرف من منطلقها وكأنها غير قابلة للشك.

12. أنا عجوز للغاية (أو أنا لست كبيرًا كفاية)

إن عمر جسدك قد يبدو عقبة فى طريق تغيير عادات تفكيرك القديمة، لاسيما أنك تلقيت قائمة طويلة منٍ الأفكار الخاصة بالسن فى فترة مبكرة من حياتك. فوفقا للمكان الذى ترعرت فيه، فقد سمعت عبارات من قبيل: "لا يمكنك ركوب دراجتك إلا عندما تبلغ السابعة"، "لا يمكنك المبيت عند أصدقائك إلا حينما تبلغ العاشرة"، "لا يمكنك قيادة سيارة إلا حينما تبلغ السادسة عشرة"، "لا يمكنك العمل إلا بعد التخرج". وبعد مضى فترة ما تكتشف أنك انتقلت من كونك لست كبيرًا كفاية إلى كونك كبيرًا للغاية! حينئذٍ تبدأ فى سماع عبارات مثل: "لا يمكنك العمل بوظيفة جديدة بعد الخامسةٍ والثلاثين"، "لا يمكنك تغيير وظيفتك لأنك صرت عجوزًا"، "لا يمكنك الوقوع فى الحب ثانية فى سنك هذه"، "تأخر الوقت كثيرًا لتأليف الكتاب أو السيمفونية التى طالما حلمت بها"، وبالطبع "لا تستطيع تعليم كلب مسن حيلًا جديدة". وكل هذه الأفكار صارت حقيقتك.

إن عذر السن مصدره نزعة لتعريف نفسك بعدد الدورات التى قمت بها حول الشمس وليس بالجزء الذى لا يحده حدود منكٍ والذى يعيش بشكل مستقل عن سنك. جزأ منك يملك عقلاً لا يشيخ ولا يكترث تمامًا لعملية الشيخوخة الجسدية - وهو متاح لك فقط لو شجعته بدعواتك الواعية له للمشاركة فى حياتك.

أثناء طفولتك، كانت تراودك أحلام يقظة حول ما يمكنك اختراعه، أو رسمه، أو كتابته أو تصميمه. لكن بدأت فيروسات العقل تعترض طريقك بشكل روتينى جاعلة السن حقيقتك. فعبارة "انتظر حتى تكبر كى تقوم بكل هذه الأمور" بدت وكأنها عبارة لن تكف عن سماعها قط، ولكنها تحولت سريعًا إلى "أنت عجوز للغاية؛ فلتكن

تصرفاتك مناسبة لسنك؛ لقد صار الوقت متأخرًا للغاية". وبشكل ما لم تتمكن من الارتقاء إلى منزلة سامية فى حياتك بين المرحلتين.

أنت تمثل السن التى تعيشها. لكن هذه الأفكار التى تجوب داخل وخارج رأسك لا سن لها؛ لا شكل لها؛ لا حدود لها؛ لا بداية لها؛ لا نهاية لها. حينما تتحدث عن السن، فأنت تتحدث عن جسدك، هذا الشىء الفانى الذى يؤوى روحك غير المرئية. فهذا العذر يدور فى فلك ذاتك الجسدية، والتى تخضع بدون شك لتأثير عقلك: فأنت فى السن المثالية هنا فى هذه اللحظة، ولا يمكن لجسدك أن يكون فى أى سن أخرى سوى سنه الفعلية. عرف نفسك من خلال ما يطلق عليه "لاو تزو" "العالم الخفى" أو المجال غير المرئى للروح، بأفكار كتلك: لا سن معينة لى، ويمكننى تدريب جسدى للعمل معى من أجل تحقيق أى شىء أتخيله فى عقلى. لا شىء فى سنى اليوم يمكنه ردعى عن تحقيقٍ أحلامى. فعقلى حر، وأستطيع تدريبه للقيام بما أريد بدلاً من أن أتركه يقع فى بئر الأعذار.

إن لدى دافعين مقتعين للغاية فى حياتى. تولد أحدهما حينما علمت أننى سأواصل تعليمى الجامعى بغض النظر عن كونى أكبر طالب فى العام الأول بالحرم الجامعى بأكمله. فلم تمثل السن أية أهمية لى. بل إن سبب نجاحى فى نيل ثلاث شهادات جامعية من جامعات مختلفة على مدار ثمانى سنوات يرجع جزئيًّا لعدم اكتراثى لسنى. فقد كنت أعيش حلمى، وكل شىء آخر كنت أضعه فى مرتبة أدنى من هذا الحلم.

أما الدافع الكبير الثانى فأتى بعد بلوغى الخامسة والستين بيوم واحد. فبعد أن قررت تحرير نفسى من كل الممتلكات الدنيوية التى راكمتها على مدار عشرات السنوات، تخلصت من الملابس والأثاث والكتب والاسطوانات والجوائز والصور وجميع التذكارات بجميع أنواعهاٍ. وبعد أن درست Tao To Chingوعشت معه، كتبت مقالاً عن كل بيت من

الأبيات الواحد والثمانين فى كتاب يحمل اسم Change Your Thoughts - Change Your Life. ولم تخطر ببالى قط فكرة أننى ربما أكون عجوزًا للغاية للقيام بذلك.

حينما أسترجع شريط حياتى، أدرك أننى اتخذت العديد من القرارات الصغيرة التي رفضت فيها الاكتراث لسنى كعامل مؤثر. ففى سن الثانية والأربعين، قررت أن أصبح عداء مسافات طويلة وشاركت فى الماراثون اليونانى. وفى سن السابعة عشرة قررت أن أؤلف روايتى الأولى، وفى سن التاسعة زيفت سنى للحصول على وظيفة بائع جرائد (فسن الحصول عليها كانت العاشرة). وفى سن الثامنة والستين لا يمكننى تخيل التفكير فى أننى عجوز للغاية لدرجة تمنعنى من القيام بما أحب. فبدون هذا العذر، أواصلِ عيش حياتى بتفعيل مصيرى. بل إننى، دخلت لتوى حقلا مهنيًا جديدًا وهو مجال التمثيل وصناعة الأفلام - وأستحثك على مشاهدة فيلم The Shift وإخبارى بما إذا كنت تعتقد أننى عجوز للغاية على مشروع كهذا.

13. القواعد لن تسمح لى بذلك

ربما تكون الملحوظة الأكثر شهرة من بين ملاحظات "هنرى ديفيد ثويو" هى تلك التى وردت فى خاتمة كتاب Walden : "ربما يكون عجز الإنسان عن مواكبة خطوات رفاقه ناتجًا عن سماع عازف مختلف". ويشير "ثورو" إلى استحالة مواكبة نفس إيقاع الآخرين دومًا. فتأتى فى حياتك أوقات يكون عليك فيها الإنصات إلى إيقاع القواعد الذى يدق بداخلك وبداخلك أنت فقط. ولكن ربما جُبلت على الاعتقاد بأن قواعد المجتمع مقدسة لدرجة أن انتهاكها سيمثل عبور خط لا يمكن لك (أو لأى أحد آخر) عبوره. والكلمات التالية للعبارة الواردة أعلاه فى Walden أكثر تشجيعًا لأن تعيش حياة خالية من الأعذار:

"دعه يسر وفق الموسيقى التى يسمعها بغض النظر عن طريقة قياسها أو مدى بعدها". وأنا لا أستحثك على خرق القانون كى تكون مختلفا عن الآخرين - كل ما فى الأمر أننى أشجعك على التخلص من السلوك المعتاد الذى يتطلب اتباع القواعد والخضوع للقوانين حينما يمنعك ذلك من تحقيق حلمك.

لاحظ "بيرتراند راسل" أنه "بدءًا من مرحلة الطفولة فصاعدًا، يتم القيام بكل ما فى الإمكان لجعل عقول الرجال والنساء تقليدية وجامدة". ويتضمن هذا العديد من الأوامر - سواء المكتوبة أو المنطوقة - التى تعلمت ملاحظتها أثناء مضيك قدمًا فى الحياة. والعديد من هذه القواعد يندرج فى العادة تحت فئة "يجب أن ": "يجب أن تقوم بالأمور بالطريقة التى اعتدناها فى هذه الأسرة"، "يجب أن تصمت وتنصاع لما تؤمر به"، "يجب أن تكون لائقا وتأخذ الدورات التى تقدمها المدرسة"، "يجب أن تعمل بنصائح السلطات بدلا من أن تكون رأيًا مختلفا"، "يجب أن ترغب فى مواصلة الحياة إلى جوار الأسرة بدلاً من الانتقال عبر أو خارج البلاد" وما إلى ذلك. كل عبارات "يجب " هذه مصممة لتثنيك عن سماع إيقاع معين، قد يؤدى - إن واصلت تجاهله - إلى نتائج كارثية.

إن الطاعة العمياء للقواعد والقوانين تشكل خطورة على المجتمع ككل، وتعد عثرة غير قابلة للاختراق على طريق صحتك وسعادتك. فكما ترى، ربما يكون عقلك الباطن خاضعًا لبرمجة صارمة تجعلك تسمح بكل هذه الأفكار أو فيروسات العقل بأن تملى عليك اختياراتك فى الحياة. فإن وجدت أنك شخص يحرص دومًا على اتباع القواعد والقوانين والإذعان لما يأتمر به، فأنت بحاجة لتدرك أيضا أنك تنقل للآخرين فيروسات عقلية مشابهة لتلك التى تقوض حياتك. إن بعض أكثر الأفعال الشائنة فى تاريخ البشرية ارتكبت تحت مظله "القانون" و "القواعد". والعديد من المعتقدات والآراء ما هى إلا أعذار تتخفى يتم

الدفاع عنها باعتبارها قواعد أو قوانين.

أنصت إلى قلبك، وأذعن لأى شىء يتواءم مع ما تدركه بأنه أسمى قوانين الكون. ولتنصت للأوامر التى تشجعك أنت والآخرين على أن تصبحوا كل ما تستطيعون أن تصبحوه دون أن يتعارض ذلك بأى شكل من الأشكال مع حقوق الآخرين التى أعطاها لهم الله. عند تبنيك لتوجه حياة بلا أعذار، لن تقف فى طريقك قط أية قوانين أو قواعد أو أوامر. وكما يقول البيت الثامن عشر فى Tao Te Ching:

حينما تنجح فى رؤية عظمة الله

تنبع تصرفاتك من القلب.

وحينما تفشل فى رؤية عظمة الله

تنبع تصرفاتك من قواعد

"العطف والعدالة".

فلتجعل عظمة الله تحيا فى قلبك وتشجعك على انتهاج تصرفات سامية.

14. إنه مطمح كبير للغاية

إن عذر "إنه مطمح كبير للغاية" يعد كبيرًا جدًّا لدرجة أنه يقفز فوق الناس ويشل حركتهم تمامًا. والمدهش أن كل ما تحتاج إليه هو عكس هذا العذر. فإن كنت تعتقد أن الآخرين ناجحون لأنهم يحلمون أحلامًا كبيرة مثلاً، فأنا هنا لأؤكد لك أن النجاح يتطلب التفكير فى طموحات صغيرة! اجلب هذا الإدراك إلى وعيك وستكون قد امتلكت القدرة على تقسيم هدفك إلى أجزاء صغيرة، وتولَّ أمر ما اعتقدت

قبل ذلك أنها مشكلات معقدة. وبعض هذه المشكلات تشمل: البدانة، أو التغلب على إدمان مواد مشروعة أو غير مشروعة، أو تدنى الثقة بالنفس، أو الحصول على درجة الدكتوراه، أو تشييد منزلك الجديد، أو التخلص من ديونك، أو إصلاح علاقتك بوالدتك، أو الاعتماد على ذاتك.

ويشرح البيت الثالث والستون من كتاب Tao Te Ching بوضوح ورقة ما أتحدث عنه:

تول أمر الصعوبات بينما لا تزال سهلة؛

قم بإنجازات عظيمة بينما لا تزال صغيرة.

فالحكيم لا يحاول القيام بشىء كبير للغاية

وهكذا يحقق العظمة.

ربما تبدو هذه الكلمات متضاربة، ولكنها تعد الإجابة الحاسمة لهذا العذر الخاص.

أثناء كتابتى لهذه السطور، يتم تشييد مبنى مكون من اثنى عشر طابقًا إلى جوار بنايتى. ولابد أن أعترف بأنه لابد أنه كان هناك تفكير طموح للغاية من جانب من تخيلوا وصمموا هذا المشروع . ومع ذلك، فالتشييد الفعلى لهذه البناية الجديدة الجميلة يتم فى إطار ما يمكن فعله فى هذا المكان وفى هذه اللحظة - خطوة بخطوة، حجرًا بحجر، وملء مجرفة من الرمال فى المرة. يا لها من صورة عظيمة تتخيلها حينما تغمرك ضخامة شىء ما. أنت لا تستطيع فقدان 50 رطلاً من وزنك، أو الإقلاع عن التدخين فى يوم واحد ، أو نيل شهادة الدكتوراه غدًا ، أو التخلص من كل ديونك للأبد ... فهذه الأهداف تصير كبيرة للغاية عند النظر إليها بهذه الطريقة، وهذا يجعل عملية العودة إلى الطرق المعتادة سهلة للغاية.

يدعوك نموذج حياة بلا أعذار إلى تحدى أنماطك فى التفكير وتعزيز نجاحك. لذا ضع فى ذهنك أنه ليس فى وسعك إنجاز الأحلام الكبرى اليوم، ولكن بإمكانك اتخاذ تلك الخطوة الأولى. ففى حين أنك لا تستطيع نيل شهادة الدكتوراه اليوم، تستطيع الالتحاق بدورة تدريبية تبدأ الأسبوع القادم، وهذا هو ما يمكنك فعله لتحقيق هذا الهدف الكبير فى الوقت الحالى. قسم هدفك إلى أجزاء صغيرة وقم بما يمكنك القيام به هنا والآن. أنت لا تستطيع الإقلاع عن الشراب أو التدخين فترة السنوات العشر التالية، ولكنك تستطيع رفض الاستسلام لإدمانك اليوم أو حتى فى اللحظة الحالية. فذاك شىء يمكنك فعله. وتلك هى الطريقة التى يمكنك من خلالها تغيير جميع عاداتك الفكرية المعتادة: من خلال التفكير واتخاذ خطوات صغيرة فى اللحظة الحالية والحياة بالطريقة الوحيدة التى يحيا بها أى امرئ حقًا - لحظة بلحظة، وساعة بساعة، ويومًا بيوم. وبذلك الوعى الجديد، يمكنك البدء فى التفكير بطرق تشجعك على التخلص من الأعذار وبلوغ النجاح.

15. لا أملك الطاقة الكافية

إن عدم حيازة الحيوية اللازمة لتحقيق هدفك فى الحياة هو جزء من استجابة مكتسبة. فالعبارات من قبيل أنا متعب، أنا مرهق، أنا منهك هى بعض أشكال فيروسات العقل العديدة التى أصابتك، بشكل واعٍ أو لا. إنها بوجه عام عذر عفوى يقابل تفسيرًا مبررًا لعدمً قيامك بالأشياء التى تود القيام بها. تقبل الاعتقاد القائل بأنك تفتقر إلى الحيوية اللازمة لإحداث تغييرات جذرية بحياتك وسوف تُنشط إستراتيجية ركيكة، وإن كانت شديدة الفعالية، للاستمرار فى ممارسة عادات كريهة.

بوسعك أن تتشبث بأى أنماط سلوكية قديمة ومريحة باستخدام عذر التعب. "أحب أن أتمتع باللياقة، ولكنى منهك إلى حد لا يجعلنى أستطيع القيام باللازم" أو "أود أن

أصبح مؤهلا لهذه الوظيفة الجديدة، ولكننى متعب للغاية ولا أستطيع حضور دورات ليلية ". إن الإيمان فى "عدم امتلاكك الطاقة" يصير مشبعًا للذات حتى تضطر لأن ترتاح ثانية لأن التوصل إلى أعذار هو عملية متعبة للغاية!

وقد ضبطت نفسى وآخرين عديدين يستخدمون عذر تدنى مستوى الطاقة حينما لا نعرف كيف نتغلب على كسلنا، واكتشفت أننا حينما نُخضعه للاختبار، لا يصمد ويبطل مفعوله. فقد شهدت افتقارًا للطاقة يتحول إلى جبل من الحيوية فى ثانية واحدة. فعلى سبيل المثال، حينما كان أطفالى يشكون من أنهم متعبون للغاية لدرجة لا تجعلهم يستطيعون الحركة، كان كل ما يتطلبه الأمر هو اقتراحًا بزيارة الملاهى المائية، أو الذهاب لشراء دراجة جديدة، أو فعل أى شىء يرونه ممتعًا لتجدهم يتحولون بشكل إعجازى فى جزء من الثانية من تلك الحالة الواهنة إلى حالة من النشاط. وهذا يحدث معنا جميعًا. فنحن نستخدم عذر "أنا لا أملك الطاقة لذلك" كسبب للتشبث بطريقة انطوائية ومثيرة للشفقة للحياة.

وترياق هذا العذر هو إيجاد طريقة لضخ الأفكار الحيوية داخل تفكيرك اليومى. روى أحد كاتبى السيرة الذاتية لـ "جون إف. كينيدى" - "آرثر إم. شليسينجر" - أن الرئيس الراحل قال ذات مرة: "أعتقد أنك لو كان عليك اختيار صفة واحدة لتملكها، لاخترت الحيوية". والحيوية لا تعنى عدد ذرات الطاقة المرتفعة التى تجوب داخلك؛ فأنا أعتبرها طريقة تفكير. فبوسعك أن تتعلم كيفية التغلب على ضجر التفكير فى غياب الحيوية والطاقة وإبداله بطريقة لمعالجة العالم تغمرك بنتائج إيجابية ومشبعة.

إن الطاقة المتدنية لا تعنى وجود مشكلة فى كيمياء الجسم - فهى مجرد نتاج لتاريخ طويل من التفكير الاعتيادى والذى يحتاج للأعذار للبقاء على حاله. بوسعك أن تتعلم أساليب تفكير أكثر حيوية وإشباعًا ترفع من مستوى حماستك وتولد فى النهاية أسلوب حياة نشطا

مفعمًا بالأهداف. وبغض النظر عن سنك، فأنت تملك القدرة على استخدام أفكارك للارتقاء بنفسك إلى مستويات جديدة من النجاح والسعادة والصحة. إن التفكير فى إطار نموذج حياة بلا أعذار يشجعك على تمضية لحظاتك اليومية بحيوية بعيدًا عن روتين التعب القديم.

ارفض تبنى نشاط ذهنى منخفض الطاقة. اعقد العزم على صب أفكارك ليس على ما لا تستطيع فعله، وإنما على ما تنوى القيام به. حافظ على تلك المنظومة العقلية ولن ترغب فى استخدام عذر الطاقة المتدنية مرة أخرى مطلقًا. حافظ على إدراكك لما تود تحقيقه عالى الطاقة، وراقب انتقال هذه الطاقة لكل شخص تتواصل معه. فالطاقة المرتفعة معدية، وهى تنبع من التفكير الحيوى الذى يحل محل فيروسات العقل القديمة.

16. إن السبب هو ماضىّ الأسرى الشخصى

طالما كان لك مكان داخل أسرتك، وبغض النظر عن رأيك فيه، فليس فى إمكانك فعل شىء لتغييره. فإن كنت الأصغر وخضعت دومًا لسلطة الآخرين، فذلك ببساطة هو برمجة حياتك المبكرة. لكن الحقيقة هى أن ترتيبك بين إخوتك (أى كونك الطفل الوحيد أو الأكبر أو الأوسط أو الأصغر) أو أى ترتيب أسرى آخر - بما فى ذلك كونك عضوًا فى أسرة مختلطة، أو كان أبواك منفصلين، أو كنت طفلا مكفولاً، أو كان أبواك مدمنين للشراب، أو نشأت فى ظل ظروف اقتصادية واجتماعية صعبة، أو كنت مختلط العرق، أو أى ظروف خاصة أخرى نشأت فيها - هو شىء ينتمى للماضى وولى بالفعل، فأقرباؤك فعلوا ما فعلوه بسبب ظروف حياتهم. أقر بذلك، ثم انتقل إلى لحظات الحياة الحالية. انظر إلى تاريخ أسرتك كهبة من الله. نعم، هبة! فهو ما اضطررت لأن تخوضه كى تصل إلى حيث أنت اليوم.

إن الطريقة التى عوملت بها أو حتى أسيئت معاملتك بها أمدتك بفرصة لتكون شخصًا أقوى وأكثر اعتمادًا على

نفسه. إن التجارب المبكرة ليست من المفترض أن تكون شيئًا تختبئ خلفه حينما لا تسير حياتك بالطريقة التى تريدها - فهى ليست أسبابًا لتبقى عالقًا! بيد أن عذر التاريخ الأسرى يتمتع بشعبية كبيرة، لذا ستجد كثيرًا من الدعم إن كنت تستخدمه لتبرر لنفسك وللآخرين لماذا لم تصبح من أو ما أردت أن تكون اليوم.

إن الطلاق الذى وقع حينما كنت طفلاً صغيرًا ربما علمك العديد من دروس الحياة المهمة، ولكنك فى الغالب التقطت فيروس العقل الثقافى الذى يسير على هذه الشاكلة: إن الانحدار من أسرة مفككة هو تجربة درامية تتسبب فى إلحاق دمار غير قابل للإصلاح للأطفال . إن جزءًا منك يؤمن بهذه الفكرة ويروج لها لأنها أسهل من استكشاف الألم، تلك العملية التى تشكل فى النهاية منظومة عقلية أكثر صحة وأقوى. إن هذا الجزء منك يظن على الأرجح أنه يحميك من هذه التجربة الأليمة التى شهدتها أثناء طفولتك. وهكذا يتشكل لديك بسهولة اعتقاد مفاده: إن فرصى معدومة فى الاستمتاع بعلاقة سعيدة بعدما رأيت فشل زواج والدىّ .

يمكنك أن تغير كل هذا بتذكير نفسك بأنك تملك القدرة على الارتقاء بتوجهاتك ومعتقداتك. بشكل واع، خصص وقتًا كافيًا لإعادة تخيل التجارب الأسرية التى خضتها فى السنوات الأولى من حياتك، بغض النظر عن مدى مأساويتها أو صعوبتها فى ذلك الوقت. حينما كنت طفلاً، لم تكن تملك القدرة على التصالح مع هذه التجارب، ولكنك تملك هذه القدرة الآن. كن ممتنًا لتلك الأجزاء منك التى عاصرت التجربة ومازالت تريد النمو. شجعها برفض الاستسلام إلى الأعذار السهلة.

على سبيل المثال، الأعوام التى أمضيتها فى دور الرعاية أمدتنى بتجارب حياتية ساعدتنى على تدريس الاعتماد على الذات لملايين الأشخاص. فرؤيتى لزوج أمى يثمل حتى الموت، بالإضافة إلى معايشتى لعواقب إدمان الشراب على

أسرتى كانت (ومازالت) درسًا عظيمًا أبقانى بمنأى عن الشراب حتى اليوم. ومعاناتى من الفقر ونقص الغذاء فى طفولتى ولدت فىَّ تقديرًا لكل ما يمنحه الله لى، ويمكننى الآن أن أطمئن الجزء الذى شهد الفقر منى بأن أقول: ذلك كان بالماضى، ونحن فى وقت آخر الآن .

إن نموذج حياة بلا أعذار يشجعك على التصالح مع كل شىء حدث فى حياتك، بما فى ذلك تجارب الاعتداء المؤلمة، أو الهجر، أو عدم الاحترام. لكن عند تشبثك بعادات تفكير قديمة ومدمرة للذات، فأنت تلحق بنفسك الأضرار التالية:

_ تصير أكثر ضعفًا واعتلالًا. إن سيرتك الذاتية قد تصبح بيولوجيتك؛ فبإبقائك على الجروح والذكريات القديمة حية فى ذهنك، تجذب الأمراض إلى جسدك. فكل هذا القدر من الغضب والكراهية والقلق هو النظير التذبذبى للمعاناة من الأمراض الخطيرة ... وهو ما يعد أحد تأثيرات قانون الجذب. فإن فكرت فيما تفتقر إليه أو ما بغضته فى سنوات حياتك الأولى، فسوف تعطيك الحياة تجارب تضاهى ما تفكر فيه، وسيواصل المزيد مما تفتقر إليه وما تبغضه التدفق إلى حياتك فى صورة مرض.

_ تظل حبيس الماضى. إن لم تستطع التخلص من أفكارك عن ماضيك والتى تجعلك تواصل المعاناة من التعاسة والإخفاق والصحة المعتلة، فستظل عالقًا حيث أنت. فالاحتفاظ بذكريات حزينة من الماضى إلى جانب بقايا الغضب والكراهية والحزن التى ولدتها هذه الذكريات يصبح طريقة معتادة لمعالجة الحياة. فإن كنت بغضت مثلاً عدم

إبداء والدك انتباهًا كافيًا لك وتستخدم ذلك لتبرير ما تعانيه من خجل الآن، فأنت إذن عالق فى نمط التفكير القديم هذا.

أنت تملك مقدرة أكيدة اليوم للارتقاء بوعيك لاكتشاف طرق للتخفيف من حدة ما تعانيه من خجل، وجذب الأشخاص الذين تريد أن تكون معهم، بدلاً من الاستمرار فى إقناع نفسك بأنك لا تستطيع جذب مثل هؤلاء لأن والدك لم يبد انتباهًا كافيًا لك. وتذكر أن حياتك تحدث الآن ، فى اللحظة الحالية.

17. أنا مشغول للغاية

قبيل الكتابة عن هذا العذر، طلبت من زائرى موقعى الإلكترونى أن يرسلوا لى أعذارهم لعدم بلوغهم أعلى الدرجات فى الحياة. فى الواقع، لقد كنت مهتمًّا بمعرفة الأعذار التى استخدموها فى حياتهم. وقد احتل عذر "أنا مشغول للغاية" المركز الأول بالقائمة.

إن كنت مثقل الكاهل، فاعلم أنك اخترت أن تكون فى هذا الوضع. فكل أنشطة حياتك ـ بما فى ذلك تلك التى تستنزف أجزاء كبيرة من وقتك ـ هى ببساطة نتاج اختياراتك فى الحياة. فإن كانت مسئولياتك الأسرية تمثل مشكلة لك، فلا تلم إلا نفسك لأنك من نظمت أولويات حياتك بهذه الطريقة. وإن كان جدول أعمالك مشحونًا، فأنت من قرر الحياة بجدول زاخر بالمهام. وإن كان هناك الكثير من التفاصيل الصغيرة التى لا يستطيع شخص سواك تولى أمرها، فذلك أيضًا هو قرار اتخذته.

ومما لا شك فيه أن أحد أكبر أهداف الحياة هو نيل السعادة. فإن كنت تستخدم عذر "أنا مشغول للغاية" كمبررٍ لعدم شعورك بالسعادة، فقد اخترت إذن أن تكون مشغولاً، وأثناء هذه العملية عزفت عن أن تعيش حياتك عن عمد. فإن كنت قد اخترت أن تكون مشغولاً بدلاً من أن تحاول بسعادة ونشاط تحقيق مصيرك، فأنت بحاجة لإعادة فحص

أولوياتك. وإليك ما يقوله معلمى "ثورو" عن الأولويات غير المدروسة: "معظم الرجال (أو النساء) يهدرون الجزء الأكبر من حياتهم في العمل لأن الروح تمقت الخواء، وهم لم يكتشفوا أية طريقة أخرى لتوظيف ملكاتهم الأكثر نبلا".

لا تدع روحك تعان من الضعف فى عالم من الخواء. عوضًا عن ذلك، ابدأ فى تفحص الطريقة التى ترتب بها أولويات حياتك. فكل تفاصيلها تثنيك عن مصير تعلم جيدًا أنه يريد انتباهك. تأمل هذه الأفكار المشجعة لدحض عذر "أنا مشغول للغاية":

• أعلم أننى لن أكون أبًا سيئًا إذا لم أرتب حياتى لأستطيع توصيل أطفالى بالسيارة كل يوم حتى يصبحوا راشدين.

• أستطيع أن أرفض الطلبات التى تمنعنى من إيجاد الوقت الذى أحتاج إليه لتحقيق هدف حياتى.

• لا يوجد ما يسمى "مكان لكل شىء وكل شىء فى مكانه".

• ليست هناك طريقة صحيحة للقيام بالأمور.

• أستطيع أن أقوم بالأمور بطريقتى لأنه لا توجد قواعد كونية مطلقة.

إن هدفى ليس تحديد كل الطرق التى تستطيع من خلالها التخلص من هذا العذر. ولكن بعض الحلول البسيطة تتضمن التفويض، وطلب المساعدة من الآخرين، وتخصيص وقتٍ لنفسك. "وثورو" محق فى أنك تملك ملكات أكثر نبلاً تحتاج لأن تبدى مزيدًا من الانتباه لها، بالإضافة إلى كل هذه التفاصيل الأخرى التى تحتل حياتك.

وإن خشيت هذا الجزء من روحك الذى يدعوك إلى مكان أسمى، فسوف تواصل على الأرجح استخدام هذا العذر.

غير هذا النمط بألا تقول أو تشير ولو ضمنًا إلى أنك مشغول للغاية. فقط ألغ هذا العذر من قاموسك وأبدله بالتأكيد التالى: أنوى تخصيص وقت لى كى أعيش الحياة التى أتيت إلى هنا لأعيشها، وأن أقوم بذلك دون تقصير فى مسئولياتى كوالد أو زوج أو موظف .

لقد تعلمت هذه التقنية القيمة من الحكيم الروحى الفيتنامى العظيم "ثيش نهات هانه" والتى أوردها فى كتابه Peace Is Every Step.
ردد هذا السطرين فى أى وقت تستطيع فيه اختلاس بعض الدقائق من جدول أعمالك اليومى: "شهيق، أهدئ جسدى. زفير، أبتسم". وكما كتب "هانه": "إن ترديد عبارة "شهيق، أهدئ جسدى" يشبه شرب كوب من الليمونادة الباردة فى يوم حار - حيث يمكنك استشعار البرودة تسرى خلال جسدك... "شهيق، ابتسم"... فرسم ابتسامة على وجهك هو دلالة على أنك سيد نفسك". هذا التمرين البسيط يساعدك على ترتيب أولويات حياتك بحس من السكينة. بعد ذلك يمكنك أن تحدد بدقة ما تحتاج إلى فعله من أجل التخلص من عذر الانشغال.

هناك رسم كاريكاتيرى رائع معلق فوق لوحة النشرات لنادى اليوجا الذى أتردد عليه يلخص أهمية توديع هذا العذر الشائع. فأسفل رسمة لطبيب يتحدث إلى مريض مفرط الوزن كُتبت هذه العبارة "أيهما أنسب لجدول أعمالك المزدحم، التدرب ساعة فى اليوم أم الموت أربعًا وعشرين ساعة فى اليوم؟". إن تلك العبارة تلخص طريقة معالجتى لهذا العذر بالتحديد. تمرس على الارتقاء بأفكارك كل يوم، بغض النظرِ عن مدى انشغالك أو مدى أهميتك. فعلى سبيل المثال، بدلاً من أن تصر على أنك مشغول لدرجة أنك لا تجد وقتًا لممارسة الرياضة، فكر بهذه الطريقة: أنا أمارس الرياضة لأننى مشغول للغاية لدرجة أنه ليس لدى وقت

لأمرض .

18. أنا خائف للغاية

دعونى آخذكم مرة أخرى إلى ما أخبرنى به من راسلونى عبر بريدى الإلكترونى: "طلما خشيت الوحدة"، "أخشى الفشل، وأنا أعانى من هذا الخوف منذ أن كنت طفلاً"، "إنه عالم مخيف يمكن أن يؤذينى به أحدهم"، "أخشى أن يصيبنى أنا وأسرتى مكروه"، "أخشى أن يصيح فى أحدهم، ولا أستطيع التعامل مع النقد"، "أخشى الفقر، أو فقدان وظيفتى، وعدم استطاعتى إيجاد وظيفة أخرى". من الواضح أن الخوف يحتل مكانًا كبيرًا فى كتالوج الأعذار.

وثمة مخرج من نمط تفكير "أنا خائف للغاية" يعرض له كتاب **A Course in Miracles** ، ذلك المجلد الرائع الذى أحمل بداخلى حبًا خاصًّا له والذى يخبرنا بأن هناك فقط شعورين يراوداننا: الحب والخوف . فأى شىء يمثل الحب لا يمكنه أن يكون خوفًا، وأى شىء يمثل الخوف لا يمكن أن يكون حبًّا. وإن استطعنا إيجاد طريقتنا للبقاء فى حيز من الحب ـ وخاصة لأنفسنا ـ لن يستطيع الخوف الوصول إلينا.

إننى أومن بأن الخوف هو فيروس عقلى يصر على أنك إما ناجح أو فاشل، وظل ينتقل من عقل آخر حتى صار عادة. منذ سن مبكرة تعلمت أن تشعر على هذا النحو: إن لم أنجح فى كل شىء أفعله، فأنا إذن شخص فاشل ـ وأنا أخشى بشدة أن أعيش موصومًا بهذه الصفة الكريهة . وهذا الفيروس انتقل لك من عقول أخرى تبنت نفس المنطق... وظل يتكاثر وينتشر حتى أصبح طريقة معتادة فى الاستجابة. فأنت تفكر فى أفكار مخيفة، ثم تستخدم نفس هذه الأفكار لتبرير أوجه القصور بحياتك، فتتصرف كما لو أنها حقيقية، فى حين أنها لا تعدو كونها مجرد أعذار.

إن عبارة "فرانكلين دى. روزفيلت" الشهيرة الواردة فى خطبته الرئاسية الأولى "الشىء الوحيد الذى علينا أن

نخافه هو الخوف نفسه" مستوحاة من ملحوظة "ثورو" بأنه "لا يجب أن نخاف شيئًا سوف الخوف". لقد كان هؤلاء الرجال محقين - فلا يوجد بالفعل ما نخشاه. وحينما تبدأ فى تطبيق نموذج حياة أعذار الذى ستجده فى الجزء الثالث من هذا الكتاب لن يبقى عذر "أنا خائف للغاية" أو أى عذر آخر ورد فى هذا الفصل صامدًا.

إليك مثالًا شخصيًّا: فى رياضة يوجا البيكرام - والتى تعد جزءًا منتظمًا من حياتى - توجد وضعيتان تتطلبان من الممارس الانثناء الكامل للخلف والبقاء على هذه الوضعية لمدة 30 ثانية أو ما نحو ذلك. حينما شرعت فى ممارسة هذه الرياضة للمرة الأولى، كنت أشعر بالخوف يتراكم بداخلى عند محاولتى الإمساك بكعبى أثناء اتخاذ وضعية الركوع. وأتذكر أننى قلت للمدرب: "لا أستطيع الانحناء للخلف؛ فذلك يشعرنى بأننى غير مسيطر على نفسى. فى الواقع، لم أتمكن قط من الغوص بظهرى فى حمام السباحة طوال حياتى". كانت هناك فكرة مسيطرة تقولى لى: التحرك للخلف مخيف - سوف تفقد السيطرة، ولن تستطيع أن ترى أين تذهب، يمكنك أن تسقط، يمكنك أن تؤذى نفسك، وما إلى ذلك . وكل واحد من هذه التبريرات كان عذرًا حال بينى وبين إتقان هاتين الوضعيتين الجديدتين.

وقد كان خوفى هذا ناتجًا عن غياب ثقتى فى نفسى المتمخضة عن حياة من فيروسات العقل. لكن حينما انتقلت بعقلى من الخوف إلى الحب، حدث أمر مذهل حررنى من قيود هذا التفكير المعتاد: رأيت نفسى راقدًا بسلام بين ذراعى الحب. بعد ذلك قلت لنفسى شيئًا لم أقله من قبل قط: "واين، يمكنك القيام بهذين التمرينين؛ فأنت جزء من الذكاء الكونى، أحب نفسك وثق فى هذه الحكمة أولاً، ثم أطلق العنان لنفسك". ومن خلال التحرك إلى الحب، صار الخوف مستحيلاً، وذهبت أعذار استمرت لأكثر من ستين عامًا أدراج الريح.

واليوم، أستمتع باستعراض وضعية الجمل والوضعية

الثابتة أمام التلاميذ الجدد. ومن بين جميع الوضعيات الست والعشرين لهذه الرياضة، تغمرنى هاتان الوضعيتان بشعور بالسعادة والإنجاز. وكما يقول المثل: "طرق الخوف الباب، فتح الحب، فلم يجد أحدًا".

***

فيما يلى تأكيد لكل عذر من الأعذار الثمانية عشر الأكثر شيوعًا. ستساعدك هذه التأكيدات بلا أدنى شك على بذل مجهود واعٍ لتشجيع نفسك على الارتقاء الأكيد بمعتقداتك!

1. سيكون هذا صعبًا. أمتلك القدرة على إنجاز أية مهمة أعقد العزم على القيام بها بسهولة ويسر.

2. سيكون الأمر مخاطرة: التصرف على سجيتى لا يتضمن أية مخاطرات. فتلك هى حقيقتى المطلقة وأعيشها بلا خوف.

3. سوف يستغرق الأمر وقتًا طويلاً: أتمتع بصبر لا حدود له حينما أكون بصدد تحقيق مصيرى.

4. ستنشب مشكلات أسرية بسبب هذا. أفضل أن يكره الآخرون ذاتى الحقيقية على أن يحبوا ذاتى الزائفة.

5. أنا لا أستحق هذا: أنا كائن مقدس، روحى من روح الله. إذن، من المستحيل ألا أستحق شيئًا أريده.

6. تلك ليست طبيعتى. طبيعتى الأساسية مثالية ولا تشوبها شائبة، ولهذه الطبيعة أعود.

7. لا يمكننى تحمل تكلفة هذا. أنا متصل بمصدر لا حدود له

من الوفرة والخير.

8. لن يساعدنى أحد. الظروف المناسبة والأشخاص المناسبون موجودون هنا بالفعل وسوف يظهرون فى الوقت المناسب.

9. لم يحدث هذا من قبل قط. أنا على أتم استعداد لجذب كل ما أبغيه بدءًا من هذا المكان وهذه اللحظة.

10. أنا لست قويًّا كفاية. يمكننى نيل مساعدة لا محدودة. فقوتى تنبع من اتصالى بالله.

11. أنا لست ذكيًّا كفاية. الله تعالى هو من خلقنى، لذا فأنا مثالى وعبقرى.

12. أنا عجوز للغاية (أو أنا لست كبيرًا كفاية). أنا كائن لا محدود. وعمر جسدى ليس له أى تأثير على كينونتى أو ما أستطيع فعله.

1. القواعد لن تسمح لى بذلك. أنا أعيش حياتى من منطلق قواعد مقدسة.

1. إنه مطمح كبير للغاية. أفكر فقط فيما أستطيع فعله الآن. وعن طريق التفكير فى مطامح صغيرة، أنجز أشياء عظيمة.

15. لا أملك الطاقة الكافية. إننى مولع بحياتى، وهذا الولع يملؤنى بالإثارة والطاقة.

16. إن السبب هو ماضىّ الأسرى الشخصى. أنا أعيش فى اللحظة الحالية من خلال الامتنان لكل تجاربى الحياتية وأنا طفل.

17. أنا مشغول للغاية. بقيامى بترتيب حياتى، أحرر نفسى كى أجيب نداءات روحى.

18. أنا خائف للغاية. أستطيع إنجاز أى شىء أعقد العزم على القيام به، لأننى أعلم أننى لا أكون وحدى قط.

هذه هى نهاية الجزء الأول. فقد تعرفت على الأعذار الثمانية عشر الأكثر شيوعًا وعلمت أسباب ضرورة التخلص من الأفكار المعتادة التى ظلت تحول بينك وبين الاستمتاع بأعلى درجات النجاح والسعادة والصحة. والآن فى الجزء الثانى ستتعرف على المبادئ السبعة نحو حياة بلا أعذار!

الجزء 2

المبادئ الأساسية لحياة بلا أعذار

"كل عقل ينبغى أن يتعلم الدرس كاملاً - ينبغى أن يجوب الأرض كلها. فما لا يراه وما لا يعايشه لا يستطيع أن يعرفه".

_ رالف والدو إيمرسون

مقدمة للجزء الثانى

كل فصل من فصول الجزء الثانى يعرض لواحد من المبادئ السبعة للتوقف عن تقديم الأعذار والتى اكتشفتها شخصيًّا واستخدمتها فى حياتى الخاصة. لكننى، سوف أحتفظ بما تبقى من أبحاثى الدراسية لنفسى، وبدلاً من ذلك سأعبر عن حماستى الجامحة تجاه الشعور المتولد عن الحياة بهذه الطريقة الجديدة. وأثناء مشاركتى اكتشافاتى معك، أتمنى أن تشعر بالإثارة التى شعرت بها أثناء تجربتك (وقد أدرجت تمرينات فى نهاية كل فصل سوف تساعدك على تطبيق هذه المبادئ التى ستغير حياتك).

الفصل 4

المبدأ الأول:

الوعى

"التفكير دون وعى هو المحنة الأساسية للوجود البشرى".

_ إيكهارت تول

"وعيك بالطريقة التى تشل بها حركتك هو الذى يجعلك تتعافى".

_ فريتز بيرلز

إن التفكير القديم الجامد يشل حركتك ... دون أن تدرك فى الغالب أن حركتك مشلولة! وبما أن هذا النوع من النشاط العقلى لا يمكن أن يفضى بك إلى اتجاه جديد، فإن الوعى لابد أن يكون الخطوة الأولى لتتخلص من أعذارك للأبد.

إن غـــرس الـــوعى هو فى الواقع النشاط التمهيدى فى تجربة الانفتاح الذاتى التى تقابل فيها نفسك الحقيقية . إن خوضك حياتك غير واعٍ بأنماطك فى التفكير ومعتقداتك، يومًا بعد يوم وعامًا بعد ٍعام، هو عادة تشجع وترتقى بالأنا أو ذاتك الزائفة . يقول "إيكهارت تول": "لا يمكن للوعى

والنفس أن يجتمعا" لأن الوعى يشجع ذاتك الحقيقية ويرتقى بها جاعلاً إياها مركز تجربتك الحياتية. وعلى الرغم من أن الذاتين الزائفة والحقيقية يدحض وجود إحداهما الأخرى، فإننى أومن بأهمية التعرف على كليهما. ففى رأيى، إن كنت ستعيش حياة خالية من الأعذار، فلابد أن تقتصر علاقتك على ذاتك الحقيقية.

وماهيتك الفعلية توجد فى العالم غير المرئى الذى لا شكل له. ويقر العلماء بأن جميع الجزيئات (بما فى ذلك أنت) مصدرها مجال طاقة لا يضم شيئًا. فمن روح الله كانت الحياة، وإلى روح الله يرجع كل شىء بالحياة. ليس هناك مكان للأنا هنا، حيث إنها تتشبث بالمعتقد الزائف أن ما يحدد ماهيتك هو ما تملك وما تنجز. وانتباهك لجوهرك الحقيقى يفضى إلى وعيك بروعتك وقدسيتك وقوتك الفريدة لتخلق لنفسك أيًّا ما تشعر بأنه قدرك هنا على هذا الكوكب، بعيدًا عن كل الأعذار.

عندما يضحى الوعى حقيقتك، لا تحتاج لتفسير أوجه قصورك أو فرصك الضائعة. عوضًا عن ذلك، تتخلص من قبضة للأنا وتخطو داخل بعد جديد تمامًا لوعى أعلى. دعنى أصغ ذلك بوضوح وبِساطة: إن لم تدرك أنك غير مضطر بعد الآن أن تظل عالقًا فى عادات تفكيرك القديمة، فسوف تستمر هذه العادات قائمة وفاعلة.

وهذا الفصل يبرز لك الشعور المصاحب لإدراك التجربة السامية للحياة.

من الأعذار إلى الوعى

الإقلاع عن العادات القديمة يتطلب منك أن تلاحظ أنك تخلق عوائق فى حياتك وأن هذه العوائق صارت أعذارًا لما تسميه أوجه قصور. على سبيل المثال، إن كنت تبغض خوض المخاطرات وتنزع لاختيار الطريق الآمن أو السهل، فهذا أدى إلى خلقك عوائق ذهنية. ومثل هذه العوائق هى ما أطلق عليه "أعذارًا"، وهى تمدك بطريق للهروب.

وهكذا حينما يحين وقت تجربة شىء جديد - أو اتخاذ خطوة قد تبوء بالفشل، أو تجلب لك النقد، أو تجعلك تخسر مسابقة أو منافسة، أو أى شىء آخر يضعك على أول الطريق تجاه مزيد من القوة ومزيد من الاعتماد على الذات - تأتى بنفس العذر القديم وتتجنب المخاطرة. فكل هذا هو مجرد تدريب يبدأ أو ينتهى فى عقلك: تفكير معتاد تبرره بإدعائك بأنه موروث أو فرض عليك من قبل والدين حسنى النية (رغم كونهما حريصين).

ومجرد إدراكك للعذر الذى تتذرع به سوف يفتح أمامك الطريق نحو احتمالات جديدة. يمكنك بدء هذه العملية بالانتباه إلى الجزء الزائف منك الذى يؤمن بأوجه القصور. ببساطة لاحظ الأفكار فى عقلك والمشاعر فى جسدك ولاحظ متى لا تتوافق مع ذاتك الحقيقية. بيد أنك غير مضطر إلى أن تغير أو تصلح هذه الأفكار والمشاعر. فبإدراكك لماهيتك الحقيقية، لا تحتاج إلا لإبداء انتباه غير انتقادى لنفسك الزائفة، وسوف تتقهقر بدورها تدريجيًّا وطبيعيًّا فى ظل إدراكك. وتذكر، أنت لا تمثل فقط تلك القوقعة المؤقتة التى تدعوها جسدك - فأنت جوهر مقدس لا حدود له، ولا شكل له، ولا نهاية له.

حينما تلاحظ ثرثرة نفسك، تكتشف مقدرتك على التغلب على العادات القديمة المتأصلة وتبدأ فى رؤية كل ما أعمتك أعذارك عن رؤيته. والوعى يفضى إلى ذاتك السامية؛ أما الأنا فتفضى إلى ذاتك الدنيوية. وحينما تسمح للقدسية بالنمو بداخلك، تجلب الوعى لجميع جوانب حياتك.

وكما قيل لأحد الأشخاص ذات مرة: "تختفى الزهرة من تلقاء نفسها حينما تنمو الثمرة، وهذا هو ما يحدث لذاتك الدنيا حينما تنمو بداخلك القدسية". والسماح للقدسية بالنمو داخلك يعنى الإخلاص، وخدمة الآخرين، والعطف، وتبجيل كل ما بالحياة. ومحاولاتك لأن تصير واعيًا تشجع الأفكار الحقيقية على النمو والظهور بعالمك الداخلى، وبتلك الطريقة سوف تختفى ذاتك الدنيا بنمو القدسية

داخلك.

***

دعنى أحكِ لك كيف كان الوعى نعم العون لى بصورة شخصية، حيث استطعت من خلاله تغيير بعض أنماط التفكير القديمة. فى الفصول الافتتاحية من هذا الكتاب، وصفت تصنيفين كبيرين من الأعذار (جينية وثقافية) يستخدمهما العديدون منا لتبرير ما يبدو أنه فشلنا فى تغيير العادات التى تعرقل مسيرتنا. أثناء قراءتى لكتاب The Biology of Belief، استرعت عبارة الإدراك يسيطر على الجينات انتباهى كثيرًا. فقد استثارت فىَّ شيئًا لم أفكر فيه من قبل: فكرة أن الطريقة التى أفكر بها فى عالمى وآراه من خلالها من شأنها أن تتغلب على حامضى النووى وإرثى الجينى.

وهذا يعنى أنه بوسعى إعادة ضبط دوائرى الكهربائية الداخلية ومعالجة مشكلاتى الجسدية أو الصحية من منظور جديد تمامًا. ولو كنت قد عجزت عن إدراك قدرتى الفطرية على التأثير فى برمجتى الجينية، لظللت أعتقد أن مثل هذه الأشياء تقع خارج نطاق سيطرتى. لذا صرت أدرك بشكل متنام أن لعقلى تأثيرًا على بيئتى - وهذا يعنى أن أى خلل فى جِسدى ناتج عن خلل فى معتقداتى. طوال حياتى أسمع أن الشىء الوحيد الذى لا يمكنك تغييره هو حامضك النووى، وكنت دومًا أومئ بالموافقة. لكن بعد وعيى الحالى بقوة الإدراك، فتح عالم جديد بأسره أبوابه لى.

على سبيل المثال، لدىّ تاريخ حافل بالإصابة بالعدوى والاضطراب فى صدرى ومنطقة الشعب، وكنت أميل للشعور بأن هذه نقطة ضعف علىّ القلق بشأنها. فإصابة بالتهاب بسيط بالحلق تفضى إلى بعض السعال والذى يكوّن بدوره بعض البلغم الأخضر، يتبعه صعوبة فى التنفس تجعلنى أذهب لشراء بعض المضادات الحيوية وأخوض نفس العملية القديمة حتى تبرأ العدوى فى النهاية. لكن منذ بدأت إجراء الأبحاث تمهيدًا لتأليف هذا الكتاب - والتى

تضمن جزء منها تطبيق ما أدرسه وأكتب حوله - انتقلت إلى حالة ذهنية جديدة. فأنا الآن أستحث نفسى على تطبيق الوعى بدلاً من روتينى القديم، ويبدو أننى استطعت التغلب على أيام الاضطراب والمضادات الحيوية المزعجة تلك.

فى الواقع، لقد صرت أتعامل مع كل شىء خاص ببدنى بوعى جديد. فبدلاً من اللجوء إلى طرق استخدمتها فى الماضى لمعالجة الإشارات الأولى للمرض الجسدى، انتقلت هذه الأيام إلى مستوى يسمح لى بتعليق نشاط نفسى بل وجسدى ثم أقول لنفسى شيئًا من قبيل: "مدركاتى (معتقداتى) تسيطر على بيئتى (جسدى الذى يعد مأوى لكل الأمراض) وتكوينى الجينى وحامضى النووى. أمتلك القدرة على رؤية هذا الموقف بشكل يختلف عن هذا الذى اعتدت رؤيته به. إن لدى قدرة فطرية على خلق بيئة داخلية غير عرضة للأمراض". وحينما أعلم أن لدى الخيار للإدراك والوعى ، أستطيع صد حلقة محتملة من حلقات الألم.

فأنا أستخدم كل القوة الكامنة فى هذه الطريقة لأتحدث بشكل مختلف مع جسدى، وهذا لا يقتصر فقط على وقت الإصابة بالتهاب الشعب. فأنا أوظفها كذلك عند الإصابة بالتهاب المفاصل والشد العضلى والتشنج فى ربلة الساق والتصلب وأى اضطراب آخر من بين الاضطرابات العديدة التى قد تغزو جسدًا تجاوز الستين يحب ممارسة الرياضة - وخاصة السباحة والركض والسير واليوجا - بشكل يومى. والسر هو أن تدرك أن الوعى ذاته متاح وأنه بديل أفضل كثيرًا من ذلك النهج المرهق القديم المتمحور حول الذات. والسبب فى قوة "إدراك الوعى" هو أنه يجعلنى أتصل على الفور بذلك الجزء فى ذاتى الذى يعلم: هنا فى الوعى كل شىء ممكن. وهذه العبارة لا تستثنى شيئًا، بما فى ذلك القدرة على إعادة التناغم مع الكون وتعريف جيناتى بمجموعة جديدة من المعتقدات.

إن القراءة عن هذه الأفكار العلمية الحديثة ومعالجتها دفعتنى إلى الوعى. ولكن عزيمتى على تطبيقه حيث لم يكن

يوجد سوى عادات التفكير القديمة هى التى أتت بىٍ إلى هذا المستوى الجديد الذى أشعر فيه وكأن برفقتى صديقًا يعرف كل شىءٍ طوال الوقت. هذا الصديق هو الوعى.

إليك مثالًا آخر عن قدرة الوعى على تغيير بعض عادات التفكير القديمة المتأصلة.

إن مجرد وعيك بأنك تمارس الرياضة من شأنه أن يؤدى إلى لياقة أفضل. فقد تتبعت دراسة حديثة أجرتها جامعة هارفارد - ونشرت فى عدد شهر فبراير لعام 2007 من مجلة Psychological Science - صحة أربع وثمانين امرأة يعملن عاملات نظافة فى سبعة فنادق مختلفة ووجدت أن هؤلاء ممن نظرن إلى عملهن بوصفه تدريبًا بدنيًّا جنين فوائد صحية كبيرة.

تم تقسيم هؤلاء النساء إلى مجموعتين: إحداهما أدركت أن عملها يسهم فى سد حاجتها من الأنشطة اليومية، فى حين كانت الأخرى (المجموعة التجريبية) تذهب للعمل كالمعتاد. وعلى الرغم من أن كلتا المجموعتين لم تغير سلوكها، فإن النساء التى صرن واعيات بمستوى نشاطهن شهدن انخفاضًا ملحوظًا فى وزنهن، وضغط دمهن، ومعدل الدهون، ونسبة الخصر إلى الورك، ومؤشر كتلة الجسم فى خلال أربعة أسابيع فقط. ولم تشهد المجموعة التجريبية أية تحسنات، على الرغم من انخراطها فى نفس الأنشطة الجسدية.

تظهر هذه الدراسة كيف يمكن لتوجهات المرء أن تؤثر على صحته البدنية بعمق. لذا، إن كان روتينك اليومى

يجعلك تتحرك كثيرًا، ابدأ فى النظر إليه بوصفه تدريبًا.
كون كافيًا لتحقيق أهدافك فى اللياقة (مجلة Experience
Life، مايو 2008).

لاحظ السطر الأول فى هذا المقال: "إن مجرد وعيك بأنك تمارس الرياضة من شأنه أن يؤدى إلى لياقة أفضل". فالوعى ينأى بك بعيدًا عن تفكيرك المعتاد.

وبالنسبة لى، فمنذ أن أعدت ضبط أفكارى لتؤثر على جسدى بل وعلى حامضى النووى، تغيرت حقيقتى جذريًّا. فاليوم حينما أشعر بثقل فى صدرى، أو أصاب بالتهاب فى الحلق، أو ألم فى مفاصلى، أو حتى صداع، أشرع فى الملاحظة دون إصدار حكم. فأنتبه ببساطة من خلال الملاحظة بدون انتقاد والسماح لنفسى بالتركيز بطريقة فضولية وهادئة. وبالالتفات إلى ذاتى السامية، يبدأ كل خوف الأنا فى التلاشى. فعندما أضحى مدركًا - دون السقوط فى أفكار الأنا كالألم أو الاضطراب أو الإزعاج أو أية عوائق عقلية أخرى - تبدأ الأعراض فى الخروج عبر جسدى، والذى يكون منغمسًا فى حالة من الوعى الأعلى.

فى حين أننى كنت أتبنى عادة فكرية قديمة مؤداها أننى لا أمتلك القدرة على مواءمة جيناتى مع رؤيتى أو إعادة صياغة أكوادى الجينية مستخدمًا معتقداتى، إلا أننى أعيش الآن بطريقة جديدة. فألاحظ معتقداتى القديمة المتمحورة حول نفسى بهدوء فى أى وقت أستشعر فيه خللاً فى جسمى. فالوعى يجعلنى أفكر بشكل مختلف تمامًا، وقد قادنى - بدون الأنا- إلى الشفاء الفورى فى مرات عديدة.

طرق الوعى المتعددة

لا يأتيك الوعى حصريًّا من فكرك. ويشرح "حافظ" - شاعر فارسى من العصور الوسطى - ما أرمى إليه بهذه الطريقة: "يا من يحاول تعلم روعة الحب من كتاب

المنطق، أخشى أنك لن تعرف معناه الحقيقى قط". بمعنى آخر، إن دراسة هذه الصفحات وحفظ مكونات الوعى لن يحلا محل معايشته. لذا شجع نفسك من خلال تخصيص وقت لملاحظة ما تشعر به وفى أى موضع من جسدك. وتلك هى الخطوة التمهيدية نحو تحقيق الوعى الذى يتحدث عنه "لاو تزو: "إن التقنيات الصوفية لبلوغ الخلود تتكشف فقط لهؤلاء الذين حلوا جميع الصلات التى تربطهم بعالم الازدواجية والصراع والعقيدة الدينوى".

إنٍ تلك رسالة معبرة. فأنا أعرف أننى أرى نفسى بوصفى كائنًا خالدًا يتلقى الإرشاد عن الوعى، خاصة لأننى قمت بحل معظم الصلات التى تربطنى بعالم الازدواجية والنزاع والعقيدة. وبهجة الحياة من هذا المنظور تفوق قدرتى على الوصف. فهى تذكرنى بأننى أعيش فى مكان كل شىء فيه ممكن ، وأنا أطبق هذا الوعى على كل عادات تفكيرى القديمة. وأشجعك على أن تقوم بالمثل.

فلتعلم أنك روح لها جسد وليس العكس، واعلم أنٍ هذه المعرفة هى تذكرتك لتغيير المعتقدات التى أبقتك عالقًا فيما يطلق عليه "لاو تزو" طموحاتك الدنيوية الضحلة". سيذكرك الوعى بما يمكنك أن تصبح. وكل ما تحتاج إليه سوف يظهر حينما تعقد العزم على إبدال عادات التفكير القديمة به.

***

فى هذه الأيام تظهر عبارة احتمالات غير محدودة فى كل ساعة من ساعات يقظتى على شاشتى الداخلية. وهذه العبارة تؤكد لى دومًا أنه لا يوجد شىء مستحيل إن كانٍ بمقدورى إدراكه، وإن كنت عازمًا على تطبيق الوعى بدلا منٍ الأعذار. فالوعى يتيح لى الفرصة لرؤية الاحتمالات بدلاً من الصعوبات؛ للشعور بأننى متصل بالكون؛ ولرؤية النتيجة تؤتى ثمارها بدلاً من أن تفشل. ويراودنى شعور بحماسة مفرطة حينما أرى نفسى لا أستخدم كل الأعذار المتعبة التى أعطتنى إياها أسرتى، وتعليمى، وتعاليمى

الدينية، وحكومتى، والإعلانات التى لا حصر لها. وكانت رسائلهم متشابهة: "تلك هى حدودك"، "هذا هو ما يمكنك وما لا يمكنك فعله"، "هذا هو عالم المنافسة والألم والعنف والخوف والكراهية الحقيقى"، وما إلى ذلك. هذه الأفكار أثرت فى بقوة، ولكننى هنا لأخبرك بأننى الآن أرى عالم الاحتمالات اللامحدودة بنظرة جديدة وإيجابية.

حينما تصير واعيًا، لا تصبح ضحية لفيروسات العقل التى لا حصر لها والتى تمنعك فيما يبدو من تحقيق الإشباع الكامل الذى تسعى إليه. فأنت لم تعد تلقى صعوبة فى تغيير هذه الأنماط الفكرية المعتادة التى حالت دون بلوغك أعلى درجات النجاح والسعادة والصحة. أنت تستمتع عن وعى بمعرفتك أن المعلومات الثقافية أو الجينات أو أى شىء آخر فى العالم المادى ليست لها سيطرة مطلقة عليك ... وأن بوسعك أن تكون أى شىء تريده. واستجابتك الأولى لأى موقف عصيب بالحياة لن تكون واحدة من بين تصنيفات الأعذار الثمانية عشر من الفصل السابق، حيث إنك تنتقل إلى إدراكك للوعى وتقول لنفسك: "انتظر هنا. يوجد شىء وراء ما ألاحظه، وسوف أتفحصه أولاً".

وقد شجعت "مدام بلافاتسكى" - والتى لعبت دورًا بارزًا فى تعريف الغرب بالديانات الشرقية - هذا النوع من التفكير. إليك ما قالته عن هذا الموضوع: "تحلَّ بالصبر أيها المرشح، فمن لا يخشى الفشل لا يبلغ النجاح. ركز عينى روحك على النجم الذى أنت شعاعه، النجم المتوهج الذى يشع داخل الأعماق المظلمة للكون".

اقتراحات لتطبيق إدراك الوعى

- نم منظومة عقلية تبقى متفتحة على جميع الاحتمالات. ارفض الاستهتار بمقدرتك على استخدام الوعى كأداتك الأساسية لمحاربة عادات التفكير القديمة. فمن خلال التفتح له، تنمى مزيدًا من الوعى السامى داخلك. وكما قلت عبر هذا الفصل، مع هذا النهج الجديد، كل شىء ممكن، وهذا لا

يستثنى شيئًا .

ـ تمرس على استخدام الوعى بسرعتك الخاصة، وطريقتك الخاصة، فى ظل الظروف التى تبزغ على مدار حياتك اليومية. تمرس على العطاء بدلاً من طلب المزيد؛ تمرس على عدم إصدار أحكام وتقديم المساعدة، حيث كنت تنتقد فيما سبق. أحب لغيرك ما تحبه لنفسك، وراقب كيف تصبح أبرع فى التخلص من أفكار "أنا أولاً" القديمة التى ظلت تطالب بانتباهك فى الماضى.

ـ فى الطفولة، كان التكرار شيئًا تستخدمه فى أغلب الأوقات لحفظ شىء ما (فأنت على الأرجح تتذكر إصرار أحدهم على أن تقرأ أحد الكتب أو القصص مرارًا وتكرارًا حتى تحفظه عن ظهر قلب). لذا، كرر هذا التأكيد كثيرًا حتى يترسخ داخلك؛ وانتقل من عقلك الباطن الاعتيادى إلى مقدمة عقلك الواعى: أنا أتحرر من طرقى القديمة فى التفكير وأغوص داخل الوعى .

ـ حينما تجد نفسك مضطرًا لأن تستخدم عذرًا، كن على دراية بأنك لم تعد بحاجة لذلك. فقط كن مدركًا لهذا الوعى الجديد.

الفصل 5

المبدأ الثانى: التناغم

"فقط حينما نصبح روحانيين نستطيع أن نعرف الله - وأن نصير روحانيين يعنى أن نعرّف أنفسنا بالعنصر المقدس الذى يشكل طبيعتنا الأساسية، والذى نختار بجهل متعمد أن نبقى غير مدركين له".

- من كتاب The Perennial Philosophy لـ "ألدوس هاكسلى"

لن يكون للأعذار المتمحورة حول الذات وجود إن استطعنا تبنى نصيحة "هاكسلى" الواردة أعلاه، والتى تقول نفس ما قاله "أفلاطون" بصياغة أخرى، وتلخص قيمة المبدأ الثانى من مبادئ حياة بلا أعذار بشكل مثالى. فإن "صرنا روحانيين" وفكرنا بتناغم مع الكون (أو طبيعتنا الأساسية)، لن نصبح فى حاجة إلى توظيف الأعذار المتمحورة حول الذات.

التناغم هو حقيقة أساسية تلعب دور شفرتك الشخصية، التى تحل لغز تجسيد أى شىء تريده فى حياتك. بوسعك أن تتعلم كيف تعيد ضبط تفكيرك حتى يتناغم مع طبيعتك

الأساسية ويحدث بدوره حالة من التناغم بينك وبين طاقة الكون ... هذا التناسق سوف يدع أى شىء تريده يتدفق داخلك. ابق متناغمًا مع الكون، واستمتع باستكشاف حياة خالية من الأعذار.

فى هذه اللحظة، يمكنك البدء فى ممارسة التناغم. أولاً، لاحظ أفكارك وانتظر ظهور أى من هذه الأفكار المعتادة غير المتناغمة. حينئذٍ استخدم طريقة تفكير مختلفة تحل محل العادة القديمة. وعندما تغير تفكيرك ليتناغم مع إدراك لطبيعتك الأساسية، تصير الطاقة قابلة للقياس.

لقد اتضح أننا نعيش فى كون من الطاقة. فكل شىء يتذبذب، وعدد هذه الذبذبات يحدد طريقة ظهور كل شىء، بما فى ذلك جسدنا، والذى يستشعر أفكارنا ويحمل بداخله مكونات من الطاقة يمكن قياسها. إن كوننا المادى وكل ما به هو آلة تذبذبية. عملية الخلق فى حد ذاتها - خلق شىء من لا شىء - هى عبارة عن تردد تذبذبى. وقد كان هذا الإدراك على المستوى الشخصى صحوة مفزعة بالنسبة لى، حيث أدى إلى اكتشافى أننى أملك القدرة على التناغم مع مصدر الذبذبة وتنشيط أى شىء أركز عليه، وأنا أومن بأن كل كائن يملك نفس هذه المقدرة.

هناك مجال غير مرئى من الطاقة هو أصل كل شىء. ومن خلال المبدأ الأول للحياة بلا أعذار، وهو الوعى، تستطيع إعادة التناغم مع نفس التردد التذبذبى لمجال الطاقة هذا وتصل إلى ما أسميه "الإرشاد الإلهى". لماذا؟ بسبب ما يبدو أنه قانون الكون: الترددان المتشابهان ينجذبان إلى بعضهما البعض، والمختلفان لا يعرفان حتى بعضهما البعض. والبقاء متيقظًا ومراقبتك المستمرة لجميع الأفكار يجعلانك تلاحظ أى تردد ترسله وتستقبله. وعندما ترى أن فكرة ما غير متناغمة يمكنك تصحيحها؛ وبقيامك بهذا، تنشط الإرشاد الإلهى لأنك الآن تفكر على نفس التردد الخاص بالكون.

وكما قال "لاو تزو" منذ ما يقرب من 2500 عام مضت:

"فلتبتعد عن المفهوم القائل إنك منفصل عن عقل الكون الذى يعلم كل شىء. فى ذلك الحين يمكنك استعادة بصيرتك الأصلية النقية والرؤية عبر كل الأوهام... فأنفاس الكون تتحدث وهؤلاء المتناغمون معه يسمعونه بوضوح". لاحظ أن "لاو تزو" يحثنا على أن ندرك ذلك كعملية استعادة - أى إعادة اكتشاف طبيعتنا الأصلية - وأن هدفنا هو ببساطة تحقيق التناغم مع الكون فى تفكيرنا. إذن كيف يفكر الكون؟

إن أمعنت التفكير فى الكون، لرأيت أن طاقة الكون هى آلية مبتكرة، ومعطاءة، وخيِّرة، ومحبة، ومبهجة، ولا تصدر أحكامًا، وغير مرئية، وكل شىء ممكن معها. إنها تعطى دومًا وتخدم دومًا. إنها لا تفعل شيئًا فى الواقع، ومع ذلك لم تترك شيئًا لم تفعله. إنها تخلق الشىء من اللاشىء بتردد معين - ومهمتك هى التناغم مع هذا التردد وفى الوقت ذاته إبطال مفعول ترددات التفكيرِ القديمة والأبطأ والمتمحورة حول الذات. والبقاء عالقًا داخل القصور والانشغال والفرص الضائعة والحظ العثر وما إلى ذلك هو تنافر مع ترددات طبيعتك الأصلية. وأنا واثق أنك تفضل البقاء متصلًا ومتألفًا مع العقل الكونى عن البقاء عالقًا فى بركة الأعذار.

الأعذار تمثل حالة التنافر

عد إلى الفصل الثالث وتأمل ماذا تقول تلك الأعذار الثمانية عشر التى أوردتها بالذكر لك. استعرض القائمة وسوف ترى أن جميع البنود تركز على ما لا يمكن فعله أو لماذا لم يحدث "قط". فالشىء الوحيد الذى يمنحه لك العذر هو اختيار خارج الحياة التى تريد أن تعيشها. فكلمات من قبيل صعب، وخطير، ولا أستطيع، ولست قويًا، ولست ذكيًا، والقواعد، وكبير للغاية، ومعقد للغاية تمنعك من أن تكون الشخص الذى تريد أن تكونه وقدر لك أن تكونه. الآن تأمل كيف تعمل طاقة الكون. هل من الممكن أن يكون عند الله شىء غير ممكن؟ بالطبع لا.

وبيت القصيد هنا يبدو جليًّا لى: تناغم مع الطاقة التى بوسعها القيام بأى شىء وكل شىء، حيث إن تلك هى طبيعتك الأصلية . إنما الأعذار دليل على أنك تخليت عن طريقة تفكير قوية فى مقابل أخرى قاصرة. بمعنى آخر، لابد أن تتخلص من التفكير المتمحور حول الذات (والذى لا يمنحك سوى الأعذار)، وتبدله بتفكير متناغم مع الأفكار التى تدور حول محور "كل شىء ممكن".

***

ولعل من أكثر أنواع الأفكار المعتادة الموهنة للذات شيوعًا تتعلق بالمال. فعبارة لا أملك ما يكفى من المال هى فكرة متنافرة لأن المال يوجد بكميات وفيرة فى العالم. بل إن هناك وفرة منه، حتى أنه من المستحيل صنع آلة حاسبة كبيرة بما فيه الكفاية لعده!

ولأجل أن تتلقى ما يُرسل إليك، لابد أن تكون ترددات فكرك متناغمة. فطاقة الفكر يلتقطها متلق يضبط نفسه على نفس التردد، لذا فإن كانت طاقة الكون تُرسل على تردد 1 95. إف إم، فضبط ترددك على 610 إيه إم لن يأتى لك بما تريد سماعه. بالمثل، من المستحيل أن تلتقط ما ترسله الطاقة الكونية إن ظللت متنافرًا ولم تغير الترددات كى تتناغم معها. فقط اجلس للحظة وتلق هذه الأفكار الآن: أتيت من كون به خير غير محدود. وهو مازال يبث نفس الفكرة إلى اليوم ـ كل ما فى الأمر أنك تركتها وراءك. ولكن حينما تلتفت إلى ترددات كونك، فسوف تشرع فى إدراكها ثانية. فسوف تبدأ أذنك تألفها. وفى النهاية ستعود إلى التناغم، متغنيًا بالموسيقى التى اعتدت غناءها قبل وقت طويل من سيطرة نفسك عليك وبدئك رحلة التنافر .

وعلى الرغم من أننى أستخدم مثال المال هنا، فإن هذا المنطق ينسحب على جميع الأفكار المعتادة أو الأعذار التى تستخدمها لتبرير عدم سير حياتك على النهج الذى رسمته فى خيالك. لذلك، فإن عبارة أريد أن أبرأ من مرضى هى نظير تذبذبى لعبارة لا يمكننى أن أنعم بصحة وافرة،

والكون يحجب طاقته العلاجية عنى . فأنت امتداد مادى للكون، وهذا الكون ليس سوى كتلة من العافية. ولكنك لا تستطيع بلوغ هذه العافية إن كنت تعمل على تردد مختلف!

وعبارة أريد شخصًا يتطابق مع توقعاتى ويحبنى بالطريقة التى أريد أن يحبنى بها كى أكون سعيدًا هى فكرة شائعة أخرى متنافرة. ولكن طاقة الكون هى حب خالص. وكما كتب "مايستر إيكهارت" فى القرن الثالث عشر: "يريد الله منك أن تخرج من داخل نفسك... وأن تدع القدسية تدخل إليك". لذا بالله عليك استيقظ! فقط دع طاقة الكون تتخللك. وطاقة الكون لا تشتمل على أية أعذار؛ فهى تقول ببساطة إنك الحب وإنك محبوب، وكل ما عليك فعله لتنال هذا هو أن تكون نظيرًا تذبذبيًّا للحب. أو كما يدعو أحد الحكماء: "اللهم دعنى أحصد الحب، حيث توجد الكراهية (أو أى شىء آخر ليس من المصدر)". وحينما تصير هذا النظير التذبذبى وتتناغم بهذه الطريقة، فسوف ترى أن جميع رغباتك ستشرع فى الظهور لك على الفور.

التناغم هو وعى فاعل

قد تتذكر من الفصل السابق أن الوعى هو تمثيل لذاتك العليا، الذات التى تعرف حقًا أنها تجسيد مادى لقدرة الله التى هى المصدر غير المرئى لكل شىء. والتناغم يمثل الحركة داخل هذه الحالة من الوعى. والتناغم لفظ يشير ضمنًا إلى حركة، سواء كانت حركة التغيير الفعلى لعادات التفكير القديمة حتى تتواءم مع إدراكك، أو التغيير الفعلى لسلوكك حتى تفكر وتتصرف ككائن مقدس لا يستخدم الأعذار.

حينما تصبح متناغمًا، لا تنصب أفكارك على ما لا تريد، وإنما على ما تنوى تجسيده فى حياتك. وأفضل طريقة تبدأ بها إعادة تدريب عقلك هى أن تفكر بوعى بطرق متناغمة، لذا تأمل ما يلى:

- كونك لا يفكر قط فى ضوء ما هو مفقود. فهل تفعل أنت

ذلك؟

• إنه لا يفكر قط فى ضوء ما لا يملكه أو لا يستطيع فعله. فهل تفعل أنت ذلك ؟

• إنه لا يفكر قط فى ضوء ما لم يحدث من قبل قط. فهل تفعل أنت ذلك؟

• إنه لا يفكر قط فى ضوء ما يعتقده الآخرون أو يقولونه أو يفعلونه. فهل تفعل أنت ذلك؟

• إنه لا يفكر قط فى ضوء الحظ السيئ أو الطريقة التى طالما اعتادت الأمور أن تسير بها. فهل تفعل أنت ذلك؟

فى كل مرة تراودك فكرة تتطور إلى حوار مع الآخرين حول ما تفتقر إليه، وأوجه قصورك، وحظك العثر، وما يحدث لك دومًا، وكيف لا يفهمك الآخرون، وما إلى ذلك، اعلم أنك تنشط عقلية التنافر/ الأعذار. ولكن تذكر أن مهمتك هى الانتقال إلى حالة فعلية من إعادة التناغم.

وهذا يذكرنى بقصة رواها لى أحد رجال الدين فى ماوى. فيبدو أنه كانت هناك أسرة لديها صبى فى الخامسة من عمره صعب المراس للغاية، وكان الوالدان يساورهما قلق شديد من أن يقوم سهوًا بإيذاء أخيه حديث الولادة. وفى إحدى الليالى حينما كانا يتفقدان حال رضيعهما النائم سمعا ابنهما الأكبر يسأل أخاه: "هل يمكنك أن تخبرنى عن الله؟ أعتقد أننى قد بدأت أنسى". فى الواقع، لقد نسى معظمنا الله، وهذا بيّن فى الأعذار التى نتذرع بها دومًا.

***

فى رأيى أن الكون لن يعطيك فقط ما تطمح إليه، ولكنه ملزم بالقيام بذلك. لذا إن شكوت مما تخلو حياتك منه - بما فى ذلك المال الذى تؤمن بأنك تعانى نقصًا فيه - فسوف تتلقى تجارب تتواءم مع هذه الطاقة. وحينما تقول: "أنا أحب وظيفتى، ولكننى لن أحقق بها الثراء قط"، فأنت تتناغم مع تردد سيعطيك ما تعتقده. وأنا أومن بأن هذا هو السبب فى أن الأثرياء عادة ما يزدادون ثراءً... فهذا هو ما حدث معى منذ أن هجرت الفقر منذ نحو ستين عامًا مضت.

فبالتركيز على ما أريد تحقيقه، وبالإيمان بأن الكون زاخر بالنعم، وبمعرفتى أننى أستحق إحسان الكون وخيره اللامحدود، أستمر فى جذب الرخاء لى. وعن طريق انفصالى عما يظهر لى، مما يعنى أننى لا أرغب فى المزيد والمزيد، أضحى قادرًا على التحرر منه بسهولة. فما يبقى لغزًا للعديدين يظل أمامى كحقيقة بسيطة.

ابق فى حالة من الامتنان، واترك الكون المذهل الذى لا تفسير لى يواصل عدم القيام بشىء ولكن دون أن يترك شيئًا غير كامل. فبدلاً من طلب المزيد - الأمر الذى يعنى العجز وبالتالى يخلق نظيرًا تذبذبيًّا لمزيد من العجز - ركز على ما لديك ومدى امتنانك لكل شىء ظهر فى حياتك.

وهذا يصل بنا إلى ما يسمى "مؤشر السعادة" والذى تم قياسه مؤخرًا فى مختلف الدول حول العالم. وقد اتضح أن نيجيريا - وهى واحدة من أفقر دول العالم وأقلها توفيرًا لسبل الراحة الحديثة - احتلت المرتبة الأولى من حيث معدل السعادة بين أفراد شعبها، بينما احتلت الولايات المتحدة المرتبة السادسة والأربعين من بين خمسين دولة، على الرغم من توفيرها لأعلى مستويات المعيشة فى العالم. يبدو واضحًا أن التركيز فى نيجيريا لا ينصب على مفهوم الأنا، والتى تبغى المزيد والمزيد والمزيد. فالتأكيد على الحاجة إلى المزيد يحمل بداخله فكرة العجز، والقصور، وعدم امتلاك ما هو كافٍ . وبالتالى، عندما تفكر فى المزيد ، تصير نظيرًا تذبذبيًّا للمعاناة من مزيد من العجز والنقص فى حياتك ... ما رأيك فى هذا؟!

فكر بتناغم فى جميع الأوقات

عندما تفكر فى مبدأ التناغم، ضع فى ذهنك أن طاقة الكون دائمة الوجود، وأنك تملك القوة دومًا لإحداث التناغم بينك وبين ذاتك الحقيقية. وذاتك الحقيقية هى إدراك أعلى من هيئتك الدنيوية. وهذه الفكرة البسيطة فى حد ذاتها - أنك لست ذاتًا متمحورة حول الأنا إنما طاقة مقدسة داخل

جسد مادى ستساعدك على إعادة ضبط طاقتك. وبمجرد أن تدرك قدسيتك، سوف تتخلص من أنماط التفكير المتنافرة. فمثل هذا التفكير يركز على ما هو خطأ أو مفقود، وما أخبرك الآخرون بأنها أوجه القصور لديك، وما اعتدت أن يحدث لك، والطريقة التى تسير بها الأمور دومًا، وما شابه.

وبما أن كل شىء يظهر كاستجابة لتذبذب الطاقة، فلتنتقل من التذبذبات المنخفضة إلى ذبذبة الكون. إنها توجد هنا؛ كل ما أحتاج إليه هو الاتصال بها. ما من شىء بوسعه أن يمنع أفكارى المبتكرة من التحول إلى حقيقة. لقد تخلصت من كل الشكوك، وسرعان ما سأرى أدلة على تحقق رغباتى فى كل مكانٍ ... هذا نوع جديد من التفكير. وفى حين أنه قد يبدو بسيطًا للغاية وساذجًا بالنسبة لك، إلا أننى أشجعك بقوة على أن تعطى هذا التدريب العقلى فرصة.

لاحظ أن قوة الطاقة غير المادية تتدفق بكل مكان. فهى بداخلك، ولكنها كذلك بكل شجرة، وكل زهرة، وكل حشرة، وكل كوكب، وكل شىء تريد أن تجذبه فى حياتك. إن الطاقة غير المادية هى كتلة إيجابية خالصة، لا يستطيع الانفصال عنها أو التنافر معها سوى أفكارك فقط. إنها تتدفق فى كل مكان دفعة واحدة؛ تخلق دومًا، وتحب دومًا، وتبث الحياة دومًا. والشىء الوحيد الذى يمنعها من تحقيق النفع لك هو اعتقادك أنها لا تستطيع ذلك، أو لن تفعل ذلك، أو لم يسبق لها أن فعلت ذلك من قبل - بمعنى آخر، أعذارك.

والقيمة المذهلة لملاحظة تناغم أفكارك سرعان ما سوف تظهر فى إدراكك. وبإمكانك استدعاء طاقة الكون فى أى وقت تنزلق فيه إلى حالة من التنافر: فقط عد إلى الاحتمالات والتجسيدات وحسك استشعار الخير لديك (والذى يعد طريقة أخرى لاستشعار وجود الله).

وعندما تلقى صعوبة فى انتهاج هذا التوجه المتناغم، أبدِ مزيدًا من الانتباه لمشاعرك إزاء رغباتك. على سبيل المثال، إن عانيت ثانية من نقص فى المال، ربما تجد أنك لا تستطيع أن تمنع نفسك من الشعور بالضيق لأنك تؤمن بأن

مزيدًا من المال سيكون إثباتك أن هذه الطريقة تجدى نفعًا. جرب شيئًا جديدًا، ودع طاقة ما تشعر به تزيح ما يعوق تناغمك. حتى لو اضطررت لأن تقترض بضع مئات من الدولارات لتحملها معك وتمدك بشعور بالوفرة، فإن الشعور بالرخاء والأمان بشأن تدفق المال سوف يحدث تناغمًا تدريجيًّا بينك وبين الكون. وتلك هى الطريقة التى استخدمتها منذ أن كنت طفلاً.

لقد جذبت المال إلى حياتى لأننى شعرت بالرخاء ودومًا بأننى أستحقه. وهذا الشعور استحثنى على فعل شىء ما، وكنت أحب حمل البقالة، أو جمع زجاجات الصودا أو جز الحشائش. كان حسابى الصغير فى البنك ينمو فى الوقت الذى يتحدث فيه أشقائى وأصدقائى عن عدم امتلاكهم ما يكفى من المال. واليوم، مازلت أجز الحشائش وأجمع زجاجات الصودا، وإن كان على نطاق أوسع، ولم يتوقف الرخاء قط عن التدفق فى حياتى. إننى أعرف من أعماق قلبى أن الرحلة من اليأس إلى الأمل ثم إلى الرخاء والخير يمكن قطعها من خلال التفكير المتناغم. أعلم ذلك لأننى قطعت هذه الرحلة على مدار حياتى، ووثقت فى ذلك فى ظل ظروف كان يصعب تحت وطأتها نتوقع أن يكون الرخاء اللامحدود وهو السمة المميزة لى.

لا أحد آخر يستطيع إحداث هذا التناغم لأجلك. فلابد أن تقرر البقاء منخرطًا فى شعور الحب أو الرخاء أو العافية أو أى شىء آخر تبغيه، أن تترك هذا الشعور يتدفق خلالك. وتذكر أنك تحصل على ما تفكر فيه، سواء كنت تريده أم لا. ابق فى مجال الاحتمالات غير المحدودة بدلاً من مشاعرك السلبية - فالخوف والقلق والكراهية والخزى هى مؤشرات على انفصالك عن ذاتك الحقيقية فى اللحظة الحالية. وعندما تعود إلى ذاتك الحقيقية، سوف تعمل لك بدوام كلى كى تعطيك أى شىء تفكر فيه.

ردد فى قرارة نفسك ما يلى: "أنا أحصل على ما أفكر فيه، وسوف أختار من الآن فصاعدًا أن أفكر بتناغم مع

الكون حتى أعتاد ذلك!". هذا هو التناغم.

اقتراحات لخوض حياة متناغمة

_ اختبر مقدرتك على بلوغ الإرشاد الإلهى. فكر بتناغم مع الطاقة الكونية من خلال إنجاز مشروع صغير. اختر أى مشروع - النحل الطنان، المصابيح الكهربائية، الريش، العملات النقدية الصغيرة، أى شىء على الإطلاق - ولا تفعل شيئًا سوى إبقائه فى ذهنك. ولد طاقة إيجابية خالصة حول هذا الموضوع: شاهد الريشة أو قطعة النقود وهى تظهر لك واشعر بالسعادة لهذا الظهور، ودع عقلك يشعر بالسكينة إزاء هذا الشىء، ثم صر ملاحظًا بدلاً من مُطالِب وراقب ما يحدث.

من خلال التناغم مع حقل من الاحتمالات والفرص بطريقة لا تنطوى على أحكام وغير ملحة وفى الوقت نفسه قنوعة تمامًا، سوف تلاحظ تجسد ما تناغمت معه فى أفكارك داخل حيز حياتك. تحرر من أية فكار بأنك ضعيف عندما تكون بصدد المشاركة فى تشكيل حياتك.

_ تمرس على ضبط نفسك عند انخراطك فى عادة التفكير السلبى. راقب أية فكرة تبدأ بـ: لا أستطيع ، أو لن يحدث ، أو إنه ليس حظى وأبدلها بفكرة متناغمة مثل: سوف يحدث أو لابد أن أو إنه هنا بالفعل وأنا أعلم أنه سيصل لى فى الوقت المحدد . غير هذه الأفكار المتنافرة (الأعذار) دقيقة بدقيقة وساعة بساعة ويومًا بيوم.

_ أكد: أنا متناغم مع الكون فى جميع أفكارى، وهكذا يضحى كل شىء ممكنًا حدوثه عددًا كبيرًا، من المرات على مدار خمس دقائق بشكل متواصل. فعملية التكرار تساعد الأفكار على تحقيق التناغم. وسرعان ما سوف تقول مؤكدًا: "وداعًا أيتها الأعذار!".

الفصل 6

المبدأ الثالث:

الحاضر

"ذكريات الماضى وترقب المستقبل لا مكان لهما سوى الحاضر، لذا فإن محاولتك أن تعيش بشكل كامل فى الحاضر هى كفاح كى تفعل ما ليس لديك خيار إلا فعله".

ـ آلان واتس

لقد سمعت هذه العبارة كثيرًا، حتى أنها صارت نمطًا: عش فى الحاضر. لا يوجد سوى الآن. انس الماضى؛ فقد ولى. لا تقلق بشأن المستقبل؛ فلا يوجد سوى اليوم . فى حين أن تلك عبارات مألوفة، إلا أن الحقيقة أن الحياة فى الحاضر هى شىء محير ويصعب تحقيقه فى حياة الجميع تقريبًا. قد يكون ذلك سهلًا فى قوله، ولكن من الخطير للغاية أن تعيش يومًا فى الحاضر ويومًا خارجه. ومع ذلك، فإن "آلان واتس" محق فيما قاله فى الاستشهاد أعلاه "ما ليس لك خيار إلا فعله". وهذا هو السبب فى كون الحياة فى اللحظة الحالية أمرًا محيرًا للغاية.

فكر بالماضى وهكذا أنت لا تعيش فى الحاضر ... ولكن

الحاضر هو الوقت الوحيد المتاح للتفكير فى الماضى! عش فى حالة من الترقب للمستقبل ولن تصير هنا الآن ... ولكن الآن هو كل ما لديك للانخراط فى هذا الترقب "المستقبلى" الشهى. وهكذا، وكما يذكرك "آلان واتس"، فأنت تكافح كى تفعل ما ليس لدى خيار سوى فعله. فأن تعيش فى الحاضر هو خيارك الوحيد. ولكن السؤال الحقيقى ليس كيف تعيش فى الحاضر، وإنما كيف تستغل الحاضر بأن تكون حاضرًا - بدلاً من إهداره فى تأملات حول الماضى أو مخاوف بشأن المستقبل. وإن قمت بفحص الثمانية عشر عذرًا الواردة فى الفصل الثالث، فسوف تكتشف أنه بوسعك إبطال مفعولها جميعًا إن أتقنت فن الحياة فى الحاضر.

الأنا وتقديم الأعذار والحاضر المراوغ

بعد تمضية أيام عديدة فى الإعداد لهذا الفصل، كنت أحاول التركيز على قيمته حينما قررت الذهاب لجولة سباحة طويلة فى المحيط. وبينما كنت أسير صوب الماء، لاحظت أننى أشعر ببعض الاضطراب فى منطقة فم المعدة. لم يكن شيئًا خطيرًا - كان مجرد شعور بالاضطراب يراودنى عادة حينما يكون لدى العديد من الأشياء للقيام بها أو الكثير من القرارات لاتخاذها. وفى اللحظة التى كنت فيها على وشك القفز فى الماء بها، عادت أفكارى للمادة التى انتهيت للتو فعن سيكولوجية الحاضر. قررت أن أتبين ما إذا كان بوسعى أن أنغمس بشكل كلى فى اللحظة الحالية (والتى كانت تعنى بالطبع الكفاح كى "أفعل ما ليس لدى خيار سوى فعله" حيث لم يكن لدى سوى هذه اللحظة). فى هذه المرة فقط، سأكون حاضرًا كلية، تاركًا كل شىء من حولى يمضى بسلاسة. لن أقلق بشأن الألم فى صدرى، أو أفكر فى مدى برودة الماء أو اتجاه التيار، أو أسترجع كل الأشياء التى علىَّ فعلها فى جدول أعمالى. سوف أعيش فى الحاضر فقط.

وبالفعل تحررت من كل شىء آخر وأخذت أركز على

اللحظة الحالية والمكان الحالى وما يحيط بى. وثمة شىء غريب ومذهل حدث: لقد اختفى ألم صدرى، واسترخيت، وتبدد كل قلقى، وشعرت بالحيوية. وعلى مدار الستين دقيقة التالية أو نحو ذلك، تحركت خلال الماء وأنا يقظ بنسبة100%. ففى اللحظة التى قررت فيها التواجد فى الحاضر بشكل كلى، مع تنحية كل الأفكار الأخرى جانبًا، اختفى الألم الذى كنت أعانيه. علاوة على ذلك، فقد خضت أفضل تجربة سباحة فى حياتى وخرجت من الماء وأنا أشعر بحيوية كاملة.

خلاصة القول هى أن اللحظة الحالية هى ترياق الألم والصعاب التى نعانيها، والتى نحاول دومًا معالجتها بالتبريرات. فحينما نغمر أنفسنا بنسبة 100% فى الحاضر - نعايشه ولا نعايش سواه - نكون قد بدأنا رحلة التوقف عن الأعذار، ولا نصير فى حاجة لكل أنماط التفكير المعتادة القديمة هذه.

فى الواقع، إن الأعذار هى شىء قمت بتطويره لتبرير لحظات الحاضر المتشبثة بأذيالٍ الماضى أو المستقبل. أما إن كنت تعيش فى الحاضر فعلا، فلن تكون لديك رغبة فى تغيير الواقع. لكن حينما تقول "سيكون الأمر صعبًا... سوف يستغرق وقتًا طويلاً ... أنا لست ذكيًّا كفاية ... أنا عجوز للغاية"، فإنك بذلك تهدر لحظة حالية بأعذار من لحظة ليست حالية! ومتى تراودك هذه الأفكار؟ تخمينك صحيح - فالوقت الوحيد الذى تراودك فيه فكرة هو الآن. لذا إن كنت تهدر اللحظة الحالية فى إعادة تشغيل أسباب خطأ أفكار اللحظة الحالية (تقديم الأعذار)، فهل ستستطيع أن تفعل شيئًا بناءً؟ بالطبع لا!

إن جميع الأعذار تساعد على إثنائك عن الإمساك بزمام الأمور وتغيير عاداتك فى التفكير. وإن لم تكن تستخدم أعذارك وكنت - عوضًا عن ذلك - منغمسًا فى الحاضر، سوف تعايش نصيبك من المباركة والعلاج والذى شهدته أثناء فترة السباحة السحرية التى أمضيتها. فكما ترى،

حينما أزحت الأنا من الوقت الحالى، توقفت عن التفكير فى نفسى وركزتٍ على الحضورالكلى - وحينئذٍ استطعت أن أكون هنا حقًّا دون أعذار الأنا. لقد كان لدى العديد من التفسيرات لألم صدرى، ولكن حينما انتقلت بشكل كلى إلى الحاضر دونِ التفكير فى أى شىء آخر، اختفت الأعذار واختفى معها ألمى.

***

إن الأنا هى ذات زائفة تؤمن بانفصالها؛ وهى تكافح كى تملك وكى تحقق، وتبحث دومًا عن المزيد. ومثلما لا تستطيع الأنا أن تعيش جنبًا إلى جنب مع الوعى والتناغم، فهى لا تستطيع أن تعيش فى الحاضر. فعندما تعيش فى اللحظة الحالية، يضحى من المستحيل أن تطلب أى شىء آخر، ناهيك عن المزيد. فالحياة فى الحاضر جوهرها القبول التام لما يوجد هنا. فعقلك لا يفكر فيما اعتاد أن يحدث، أو فيما يجب أنٍ يحدث، أو ما تفتقر إليه، كما أنك لا تتذرع بأعذار. بدلاً من ذلك، يصبح لديك إدراك أعلى لذاتك الأسمى.

كذلك يراودك شعور عميق باتصالك بطاقة الكٍون والتى لا توجد دائمًا سوى هنا والآن، ولا تعرف لها شكلاً آخر سوى ذلك. وليس لديها خطط أو شىء تندم عليه، أو مخاوف بشأن المستقبل، أو شعور بالذنب إزاء الماضى. فهى لا توجد إلا الآن. وماذا تفعل هذه الطاقة؟ لا شىء. وما الذى تتركه دون أن تفعله؟ لا شىء.

وعن طريق البقاء فى الحاضر وفى حالة من الامتنان لكل ذلك ولماهيتك، فإنك تروض الأنا وتلج داخل حالة لا يمكن فيها حتى الالتفات للأعذار. فما العذر الذى قد تحتاج إليه عند حضورك بشكل كلى فى الحاضر؟ لا شىء. وما ستكون فائدة الأنا، هذه الذات الزائفة، عندما تكون بصحبة الكون فى اللحظة الحالية؟ لا تهدر الوقت الحالى فى أفكار عن الذنب أو القلق؛ فتجربة الإدراك الأسمى هى جائزتك. لكن عند إمساك الأنا بزمام الأمور، تتذرع كل فكرة على ما يبدو

بعذر، مركزة على ما ظل يحدث دومًا أو ما سوف تخشاه دومًا. ولكن حينما تبرم صداقة مع اللحظة الحالية، تودع هذه الأنا المثيرة للمتاعب.

والمهم ليس أن تختار أن تعيش فى الحاضر أو لا، وذلك لأن الحقيقة الأساسية هى أن الحاضر هو الوقت الوحيد المتاح لك كى تعيش فيه. فالماضى كله ظهر فى الحاضر والمستقبل، الذى لا يأتى سوى كلحظة حالية، هو كل ما هو متاح. فالمهم هو كيف تختار الطريقة التى تمضى بها اللحظات الثمينة من حياتك . فبوسعك أن تختار وعيًا أعلى وتقوض أفكارك بشأن الماضى والمستقبل التى تسيطر عليها الأنا، وتتخلص من اتكالك على الأعذار. ولن تستطيع الانغماس الكلى فى الحاضر إلا حينما تتصل بالكون بالفعل. وتلك هى القيمة العظيمة لتعلم كيف تكون حاضرًا بشكل كلى فى اللحظة الحالية.

مصادقة الحاضر

في العادة تنظر الأنا إلى الحاضر بوصفه وسيلة إلى غاية، وشيئًا لابد من تحمله من أجل الوصول إلى نقطة مستقبلية. وهذا يعنى أنك لن تكون حاضرًا بالكامل فى اللحظة الحالية بما أنك تستغلها فى ترقب أين ستكون فى المستقبل. وبالطبع لا يوجد المستقبل دائمًا إلا أمامك ـ فى صورة أفكار فى رأسك ـ ليعدك لحياة من الصراع وليس لحياة لاتزال فى علم الغيب.

غير أن هذا البرنامج التدريبى على عيش حياة بلا أعذار يتخذ مسارًا مختلفًا. فعوضًا عن تضييع الوقت فى الانزعاج بسبب قدر التخطيط المفرط اللازم للمستقبل، توقف وذكر نفسك بأن تكون هنا الآن Be Here Now ، كما اقترح صديقى "رام داس" فى عنوان كتابه الشهير. وكى تقوم بذلك، كوّن صداقة مع الحاضر. انظر إليه بوصفه حليفك ـ المكان الوحيد الذى طالما تواجدت به، أو ستتواجد به، وانخرط فى تأمل موجز تذكر نفسك به بمعنى هذه التجربة

الحياتية برمتها.

وإحدى تقنياتى المفضلة لإحداث التناغم بينى وبين الحاضر هو تخيل ما تفعله جميع مخلوقات الله الجميلة فى كل لحظة من وجودهم. فهم لا يقلقون بشأن الموت؛ بل يتمتعون ببهجة الحاضر. فيعيشون كل لحظة من لحظات حياتهم على أكمل وجه. فلا أرى أية مخلوقات تبدو كارهة لما تفعله، أو تلعن حظها فى الدنيا، أو تتجادل مع نفسها أو مع بعضها البعض بشأن أى شىء. فهم لا يتخذون من الحياة عدوًّا لهم، ويمضون لحظاتهم الثمينة فى الحياة وهم منخرطون فى حالة من القلق أو الاكتئاب.

منذ سنوات حالفنى الحظ للمشاركة فى رحلة سفارى فى الإقليم الشمالى من جنوب أفريقيا. وكنت أنا وأعضاء المجموعة نستعد للعشاء فى إحدى الليالى حينما لاحظنا وجود ستة أو سبعة حيوانات من فصيلة الحمار الوحشى يرعون خارج خيمتنا. وعندما نظرنا إليها عن كثب، لاحظت شيئًا استخدمته منذ ذلك الحين ليذكرنى بإقامة علاقة ودية مع الحاضر بدلاً من معاملته بوصفه عقبة يجب التغلب عليها من أجل الوصول لمكان آخر.

حمار وحشى من بين المجموعة كان قد تمت مهاجمته أثناء الليلة، وبدا أن أسدًا جائعًا التهم الجزء الخلفى الأيمن منه وساقه. بدا هذا الحيوان الجميل يرعى فى سكينة حتى على الرغم من التهام إحدى سيقانه فى الليلة الماضية. قلت لنفسى إن كان هذا الحيوان قادرًا على البقاء حاضرًا بشكل كامل فى ظل هذه الظروف، كيف يتسنى لى أن أقلق بشأن ما قد يحدث أو لا يحدث فى المستقبل، أو أنزعج بسبب ما حدث فى الماضى؟ فالحمار الوحشى بدا وكأنه يقول: "هذه هى اللحظة الوحيدة التى لدىّ. هذا هو كل ما أملك، وسوف أعيش كل لحظة بشكل كامل إلى أن يحين موعد رحيلى من هذا الوجود".

إن ذلك مثال جامح ومبالغ فيه، إلا أنه ينجح فى مساعدتى دومًا - وخاصة حينما أركن لهذه الأعذار التى

اعتدت استخدامها حينما أنزلق إلى اتخاذ اللحظة الحالية عدوًّا وليس رفيقًا دائمًا. فأفكر فى ذلك الحيوان الجميل المشوه، وأعود على الفور إلى الحاضر. وعندما أكون بالحاضر لا أهدره بالانزعاج بشأن حدث سابق أو القلق بشأن ما ينتظرنى.

***

إن علاقتنا باللحظة الحالية تحدد علاقتنا بالحياة ذاتها. وأحد أعظم الاستبصارات التى راودتنى كانت تتعلق بتجربتى مع الوقت بوصفها وهمًا مطلقًا. وأفكر فى الأمر بهذه الطريقة: أى شىء حدث بالماضى - سواء حدث منذ عدد من السنوات أو قرون أو ألفيات - حدث بالحاضر. فى هذه اللحظة. فليس هناك وقت لمعايشة أى شىء سوى الوقت الحاضر. وهكذا، فإن فكرة حدوثه بالماضى هى وهم بحت لا محالة، طالما أن كل شىء تتم معايشته الآن. إن "مفهوم الوقت" هو وهم كبير.

ونفس المنطق ينسحب بنفس الدرجة على المستقبل - فأى شىء نتوقعه حول المستقبل لا يحدث إلا فى الحاضر. فكل ما لدينا هو الحاضر . فالوقت هو شىء نقيسه بساعات اليد وساعات الحائط والتقويمات؛ ولكنه فى الواقع ليس سوى مجموعة من اللحظات الحالية.

إذن فإن رسالة نموذج حياة بلا أعذار مفادها أن الحياة فى الحاضر ستساعدك على التغلب على كل الأسباب التى تبرر بها عدم نيلك الحياة التى تريدها. وعلاقتك بالحياة نفسها تعكس علاقتك باللحظة الحالية، لذا إن كان رأسك ممتلئًا بالأفكار المحبطة أو الغاضبة بشأن ما لا يحدث، أو النظرة التى ينظر لك بها العالم، فلن تحظى إذن بعلاقة جيدة مع الحياة. ومع ذلك فإن علاقة يشوبها الخلل بالحياة لا تعدو كونها علاقة يشوبها الخلل مع اللحظة الحالية. فمرة أخرى، نحن لا نعيش سوى الآن .

بدلاً من أن تنظر إلى اللحظة الحالية باعتبارها عقبة، انظر إليها بوصفها معجزة مذهلة. "واين، تلك هى اللحظة

الوحيدة المتاحة لك"، عبارة عادة ما أقولها لنفسى للحفاظ على علاقة ودية مع الحاضر. فكر فى هذه العبارة: اللحظة الوحيدة المتاحة لك . فعندما تدرك معنى ذلك، سترغب على الفور فى الانتقال إلى حالة من الامتنان للحاضر، بغض النظر عما يحدث لك. وأنا أقوم بذلك كثيرًا أثناء ممارستى لليوجا، وخاصة حينما أواجه تحدى القيام بوضعية صعبة. فوضعية الاتزان على ساق واحدة وإبقاء الأخرى مستقيمة مع إبقاء يدى مغلقتين أسفل مقدمة باطن قدمى هى تحدٍ يجعلنى أتمتم قائلًا: "كن هنا الآن يا واين. هناك وقت للشعور بالإرهاق، سوف يكون هناك وقت للراحة، ولكنه لم يأت بعد، لذا ابق فى اللحظة الحالية". وبالطبع تمضى هذه اللحظة دائمًا ولكن اللحظة التالية التى تأتى، تأتى كذلك كلحظة حالية... ونفس الشىء يحدث مع التالية. وينطبق هذا على كل تجربة بالحياة.

الابتعاد عن إصدار الأحكام

لقد اكتشفت أننى أحقق مزيدًا من النجاح فى البقاء فى الحاضر عندما أستبعد إصدار الأحكام على ما أعايشه. فبدلاً من توصيف حدث ما بأنه تجربة سيئة أو جيدة، أجد نفسى أعيش اللحظة فقط؛ وهذا يعنى أن ما أشعر به يحمل لى فائدة تفوق تلك التى أجنيها حينما أتساءل لماذا لم يحدث ما أظن أنه يجب أن يحدث، وهو ما يطلق عليه السماح لما يحدث بأن يحدث بدلاً من مقاومته . حتى إن رغبت فى تغيير اللحظة، فمن الأفضل كثيرًا أن أدعها تمضى دون إصدار أى أحكام ثم ألاحظ كل شىء أستطيع القيام به حيالها.

وكلما استطعت الابتعاد عن روتين الأفكار الجيدة والأفكار السيئة، تمكنت من معايشة اللحظة. وأنا أحب أن ألاحظ الحاضر دون إصدار أية أحكام. فالطيور تترك كل شىء يأتى فى طريقها ببساطة؛ فلا تكترث إذا ما ثارت الرياح أو انهمرت الأمطار، وأنا أحاول أن أكون مثل أحد هذه

المخلوقات الرائعة. والطريقة التى أقوم بها بذلك هى أن أسأل نفسى: "ما الذى يحدث هنا والآن، بعيدًا عن رأيى فيه؟"، ثم ألاحظ كل ما أستطيع ملاحظته - السماء، والريح، والأصوات، والضوء، والحشرات، والطقس، والناس، والأحكام... كل شىء. فأنا أبقى بمنأى عن الآراء وأترك نفسى لتعيش اللحظة الحالية وحسب. وفى هذه اللحظات، لا أكون بحاجة لعذر لأى شىء.

حتى أثناء جلوسى هنا للكتابة، أتمرس على الحضور الكلى وأسمح للكلمات ببساطة أن تتدفق بسلاسة من قلبى إلى يدى ثم إلى الصفحة، مع غياب تام للأحكام. وحينما أتناول غدائى، أتعمد أن أكون فى حالة من الامتنان لما لدى من طعام، ولتجربة تناول الطعام نفسها، بدلاً من استغلال هذه اللحظات فى التفكير فى كل ما علىّ فعله فى المساء، أو إصدار أحكام بشأن مذاق، أو لون، أو رائحة غدائى. أحاول أن أذكر نفسى أنه فى أى وقت أتخذ فيه رد فعل مضادًا للشكل الذى تتخذه الحياة فى اللحظة الحالية، فإننى أعامل الحاضر كنوع منٍ العقبات أو حتى كعدو.

حينما كنت طفلاً، كنت تعلم كيف تكون حاضرًا بشكل كلى. وأنا أستحثك على ملاحظة الأطفال الصغار. لاحظ كيف لا يستجيبون لكل اضطراب فى عالمهم وكيف يعيشون اللحظة الحالية ثم ينتقلون إلى اللحظة التالية لها، وهكذا. يمكنك أن تستخدم هذا النوع من عدم إصدار الأحكام للتمرس على هويتك الجديدة الخالية من الأعذار. إن الانغماس الكلى فى الحاضر دون إصدار أحكام - بمعنى أن تسمح لنفسك بالتصرف على سجيتها - يعد طريقة عظيمة لتخليص نفسك من عادات التفكير القديمة التى أطلق عليها اسم "أعذار".

عش دون إصدار أحكام ولن تشعر بحاجة قط لعذر مرهق تهدر به ثوانيك الثمينة من قبيل: لم يحدث هذا منٍ قبل قط ... أنا عجوز للغاية ... سيستغرق الأمر وقتًا طويلاً . عوضًا عن ذلك، ستعيش فى الحاضر مُرحبًا برفيقك الدائم وهو اللحظة الحالية، والتى لا تعرف شيئًا عن الأعذار ولا تعرف

كيف تكون بأى مكان إلا هنا والآن. وكما كتب أحد أسلافى الروحانيين، "ديل كارنيجى": "إحدى أكثر صفات الطبيعة البشرية مأساوية والتى نتسم بها جميعًا هى تأجيل الحياة. فنحن جميعًا نحلم بحديقة ورود سحرية فى الأفق - بدلاً من الاستمتاع بالورود اليانعة خارج نوافذنا اليوم".

عش فى الحاضر بصحبة كل الزهور التى تظهر فى حياتك.

اقتراحات لبلوغ إدراك اللحظة الحالية

_ تمرس على إدراك استجاباتك عندما يقحم أحدهم أى نوع من أنواع الاضطرابات العقلية فى حياتك. إلى أين تأخذك أفكارك؟ ما الذى تفكر فيه فى هذه اللحظة؟ ستجد على الأرجح أن أفكارك تتجه نحو الماضى أو المستقبل، لذا أعد نفسك مجددًا للحاضر. وعند تلقيك لمعلومات مزعجة اطرح هذا السؤال: ما الذى أشعر به الآن؟ بدلاً من ما الشعور الذى سيراودنى لاحقًا؟ أو ما الذى شعرت به حينئذٍ؟ . فعندما تذكر نفسك برفق باضطرابك فى اللحظة الحالية، فسوف تعيد نفسك إلى ما تعايشه الآن. راقب تبدد اضطرابك عند عودتك للحاضر. تمرس على إعادة نفسك إلى اللحظة الحالية والمكان الحالى، وتذكر أثناء قيامك بهذا أن هذه هى علاقتك بالحياة. تقبل اللحظة الحالية واعثر على الكمال الذى لم يمسسه الوقت ذاته.

_ احظ برفاهية تعلم الحياة فى اللحظة الحالية باتباع العادتين التاليتين، جاعلاً إياهما جزءًا دائمًا من حياتك اليومية:

1. التأمل. تخلص من الأعذار التى طالما استخدمتها كأن تدعى بأن الأمر شديد الصعوبة، أو أنك لا تملك الوقت أو الطاقة، أو ما شابه. ابدأ اليوم فى التمرس على أى شكل من أشكال التأمل التى تروق لك. سوف تكتشف أنك صرت بارعًا فى السماح للأفكار الدخيلة بالتدفق داخل الحاضر بدلاً من أن تحاول إيقافها أو تغييرها.

2. اليوجا. ابحث لك عن استديو لليوجا وأتح لنفسك فرصة ممارسة هذه الرياضة القديمة. وكلمة يوجا تعنى "اتحادًا"، وممارستها تساعدك على إعادة الاتحاد مع الكون وتحرير نفسك من العديد من الأفكار عديمة القيمة المعتادة. فاليوجا تساعدك على رؤية روحك وعلى أن تكون حاضرًا. سوف تستشعر وحدة كل شىء... سوف تجد السكينة بدلاً من الأعذار.

_ ردد هذا التأكيد: أختار أن أظل حاضرًا بشكل كلى فى الحاضر، وهذا هو المكان الوحيد الذى يمكننى أن أعرف فيه الله . من خلال ترديدك هذا فى قرارة نفسك على مدار خمس دقائق، فإنك تؤكد أهمية أن تكون شخصًا يعيش اللحظة الحالية. والتكرار مهم! اجعل من هذا التدريب عادة منتظمة وسوف تضحى أسلوبك فى الحياة.

_ ابق حاضرًا: فى كل ثانية وفى كل دقيقة وفى كل ساعة. فكل يوم من أيام حياتك زاخر باللحظات الحالية ذات القيمة اللامحدودة. وأنت لن تجد نفسك بالأمس أو غدًا - فهى لا توجد سوى هنا والآن.

الفصل 7

المبدأ الرابع:

التأمل

"التأمل هو أسمى أشكال النشاط".
ـ أرسطو

كل اكتشاف لشىء جديد يتضمن مفهوم التأمل ذا الأهمية البالغة. فكر فى الطائرات التى تزن مئات الأطنان وتطير حول العالم بسرعات كبيرة نسبيًّا. منذ قرن تقريبًا لم يكن للطائرات وجود، ولكن فى ذلك الحين كان قد تم اكتشاف آليات الطيران. وعن طريق توليد سرعة عالية وتصميم أجنحة تدفع الهواء لأعلى، استطاعت ـ وهو الشىء العجيب ـ أجسام أثقل من الهواء أن تحلق عاليًا. وعندما وصل الأخوان "رايت" إلى بلدة كيتى هوك، لم يفكرا كيف كانت الأمور تسير على الأرض؛ وإنما كانا يتأملان كيف يبدو العالم من هذه المسافة العالية. لذا، لأن الأخوين "رايت" وغيرهما فكروا بجدية فى أشياء لم يكن لها وجود بعد، استُحدث السفر الجوى فى عالمنا.

التأمل هو النشاط الذهنى وراء جميع الاختراعات.

وبالتالى، فإننى أستحثك لأن تكون مدركًا تمامًا للطريقة التى تختار أن تستخدم بها عقلك أثناء دراستك لهذا المبدأ الرابع من مبادئ حياة بلا أعذار وعلاقتها بالواقع. فمن المهم أن تفهم أنك تستطيع خلق الحياة التى تريدها بالتركيز على ما تود جذبه. وبمجرد أن تتقن الأفكار المحيطة بهذا المفهوم، لنٍ ترغب فى استخدام عقلك فى غرض تقديم الأعذار. بدلاً من ذلك، ستفضل استخدامه ليتفكر فيما تريد أن تحققه فى حياتك ثم تراه يتحول إلى حقيقة.

ومبدأ التأمل هو الذى يدفع عجلة التقدم البشرى كذلك فى السياقات الثقافية والسياسية والاجتماعية. على سبيل المثال، أدرك شخص واحد فى البداية أن فكرة العبودية هى وصمة عار رهيبة بالطبيعة الروحية للجنس البشرى، ثم أدرك هذا شخص آخر إلى أن تم القضاء على هذه النزعة بالكامل. وفكرة تمتع النساء بحق التصويت، شأنهن شأن الرجل، بزغت أولاً فى بضعة عقولٍ إلى أن أصبحت حقيقة. فقد تم التفكر فى هذه المفاهيم أولاً، وصار مصيرها كما قال "فيكتور هوجو": "لا يوجد ما هو أقوى من فكرة حان وقتها".

التأمل والجذب

إن الأعذار التى تميل للاعتماد عليها تشتمل على الأرجح على بعض الأفكار التى تأملت فيها طوال حياتك وحتى اليوم. نعم، حتى مثل هذه الأفكار سيكون الأمر صعبًا ... لا أستطيع تحمل تكلفة هذا ... أو لا أستحق هذا ... تتضمن ما أطلق عليه "أرسطو" "أسمى أشكال النشاط". فكلما تفكرت فى استحالة تحول رغباتك إلى حقيقة، وشكوت من ظلم الحياة لك، وغضبت مما تعطيه الحياة لك، زاد ظهور نفس هذه الأشياء فى واقعك. ولعل السبب فى هذا هو أن أى شىء تركز عليه يظهر فى حياتك - سواء كان ما تريد أو ما لا تريد. لذا إن كنت تفكر أو تتحدث دومًا فيما يسير

بشكل خاطئ فى حياتك، فأنت تجذب إذن ما لا تبغيه تمامًا.
واختيار حياة بلا أعذار يعنى أنك ترفض رفضًا باتًا المشاركة في النمط الانهزامى الذى ذكرته منذ قليل. فأنت تتعلم الحركة داخل عالم جديد ترى فيه أفكارك بوصفها حقائق محتملة، وواجبك المقدس أن تتفكر فقط فيما ينبع من ذاتك الحقيقية. وهذا شىء يمكنك البدء فى القيام به فورًا.

تعلمت منذ زمن طويل من أحد معلمىّ - "إبراهام ماسلو" - أن الأشخاص الذين يحققون ذواتهم لا يستخدمون عقولهم قط للتفكير فيما لا يبغون جذبه. فلا يقلقون بشأن تفاقم حالة مرضية ما، أو نقص المال، أو تدهور فى الاقتصاد تطولهم آثاره، أو خسائر فى أحد المشروعات، أو وقوع أطفالهم فى متاعب، وهكذا. فعقولهم تركز على الظروف التى يودون تحقيقها - ثم يحالفهم الحظ ويظهر فى حياتهم الأشخاص أو الظروف المناسبة أو الفرصة المواتية كنتيجة لتأملاتهم. نحن جميعًا نصبح ما نفكر فيه، لذا من المهم أن ننتبه لأفكارنا.

وضع فى ذهنك ما قاله "ألدوس هاكسلى" ذات مرة: "التأمل هو حالة من السلبية اليقظة، تتفتح فيها الروح على هالة مقدسة داخلها أو خارجها". فيبدو الأمر أنك حينما تفكر فيما تبغيه، فإنك تحرر مليارات من النحل العامل الصغير غير المرئىِ، ولكن اليقظ، والذى يرشدك خلال عملية الابتكار. وبدلاً من التركيز على عذر ضعيف، تستخدم عقلك للتناغم مع الكون. وعندما تستخدم عقلك بتلك الطريقة، تبدأ المعجزات فى الظهور بحياتك.

***

وهذا يذكرنى بشىء حدث مؤخرًا لابنتى "سيرينا". فبعد التخرج فى جامعة ميامى، كانت هى وصديقتها "لورين" متحمستين لابتكار برنامج تليفزيونى يدور حول الطعام الصحىِ، والطهى، والحياة بشكل عام توجِهانه لفئتهما العمرية. وكان بوسعنا أن نتخيل بسهولة كلاً من "سيرينا"

و"لورين" تقدمان البرنامج، وقد قامتا بكتابة طلب وتدربتا على تقديم الفكرة بشكل تليفزيوني. وللأسف، لم تتمكنا من إيجاد الشخص المناسب أو الوكالة المناسبة لتمثيلهما.

طلبت من "سيرينا" أن تتأمل نفسها محاطة بما أرادت هى و"لورين" جذبه وأن تتخلص من الأعذار من قبيل: سيكون الأمر صعبًا ... لم يحدث هذا من قبل .. . هذا حلم كبير ... مازلت صغيرة للغاية . ذكرتها بمواصلة التأمل، لأن هذا هو أسمى أشكال النشاط. ولم يتوقع أى منا الطريقة التى ستسير بها الأمور. ولكن كى تفهموا ما حدث، دعونى أسرد عليكم قصة من الماضى.

منـذ نحـو خمسـة عشـر عامًا، أمضت صديقة ابنتى المقربة - "جيسى جولد" - وأسرتها أمسية معنا فى منزلنا الصيفى فى ماوى. فى هذه الليلة، استطاعت "سيرينا" البالغة من العمر سبع سنوات آنذاك أن تجعل جميع الحاضرين يبكون تارة ويضحكون بهيستيريا تارة أخرى عندما أذهلتنا بقدرتها التمثيلية الفطرية، حتى أن والد "جيسى" - "هارى" - كتب عقدًا أقر فيه أنه حينما تأتى "سيرينا" إلى لوس أنجلوس لتصبح ممثلة، فإنه سيقوم بتمثيلها. ووقع هذا العقد وليد حماسة اللحظة وأعطاه لزوجتى والتى ظلت تخفيه عن "سيرينا" كل هذه السنوات.

لنعد إلى الحاضر. مضى عقد والنصف، وكنت أركض ذات صباح لحضور اجتماع فى بوربانك لمناقشة برنامج تليفزيونى مع بعض المنتجين. كان الطريق مزدحمًا، ولاقيت صعوبة فى إيجاد مكان أوقف فيه سيارتى، وبدا لى أن كل شىء يعرقلنى لكيلا أصل فى موعد الاجتماع المحدد. وعندما وصلت إلى ردهة المبنى الذى سيعقد فيه الاجتماع أخيرًا، بدأ باب المصعد ينغلق باقترابى منه. لكن شاء حظى السعيد أن يمسكه لى أحدهم.

تنفست الصعداء أثناء توجهى للاجتماع فى الطابق الرابع عشر. وذلك حينما رأيت أن "هارى جولد" - والذى كان

أحد أكثر الوكلاء موهبة فى منطقة الساحل الغربى - هو من يمسك باب المصعد لأجلى! وعلى الرغم من أننا لم نر بعضنا البعض منذ سنوات، فقد أصر "هارى" على أن أذهب لألقى التحية على "جيسى" والتى كانت تعمل بدوام جزئى فى مطعم فى نفس المبنى. تصافحنا جميعًا وضحكنا واندهشنا من الظروف التى جلبتنى أنا و"هارى" معًا فى هذه اللحظة فى هذا المصعد. وعندما اتصلت بوالدة "سيرينا" فيما بعد، أتت بهذا العقد الذى كتب منذ خمسة عشر عامًا مضت.

عن طريق تأمل نفسها محاطة بالظروف التى أرادت جذبها، أعتقد أن ابنتى خلقت تناغمًا مع الكون جعلنى أصل إلى هذا الموعد فى اللحظة المناسبة كى يمسك لى "هارى" باب المصعد. ترى كانت هذه مصادفة؟ ربما. ولكن يالها من مصادفة جميلة! فالعديد من الأمور بدت أنها تسير على نحو خاطئ كى يحدث كل هذا. وقد تلقت "سيرينا" فى النهاية عرضًا لإنتاج برنامجها التليفزيونى من قبل شخص وافق على القيام بذلك فى عقد مكتوب حينما كانت فى السابعة ... شخص كان مقربًا إليها كما كان مقربًا لأسرتها حينما كانت طفلة صغيرة.

وأنا لا يهمنى النتيجة التى آلت إليها مغامرة "سيرينا". فبيت القصيد هو أنك حينما تنخرط فى عملية التأمل النشط، فإنك تدفع عجلة قوة عاتية - فيتحد عقلك مع قوة الكون. وأنا واثق أنه بمواصلة ابنتى تأملاتها الداخلية والقضاء على أية أعذار وصب كل نشاطها العقلى على ما تريد تحقيقه، فسوف ترى مثل هذه الأحداث تقع بشكل منتظم. وما تفعله بها وما سوف تئول إليه هى أشياء تحددها ما تواصل تأمله.

آليات التأمل

يقدم لنا كل من "أرسطو" و"ألدوس هاكسلى" استبصارات رائعة فيما يتعلق بمبدأ التأمل. فيوضح كلاهما

كيف أن عملية التفكير فى أية فكرة فى حد ذاتها تستحث عملية التجسد على البدء ـ وهذا عنصر أساسى من عناصر الحياة بدون أعذار. وكما نعرف، فقد كتب "أرسطو" يقول: "التأمل هو أسمى أشكال النشاط". وقد أصاب "هاكسلى" لب الموضوع حينما ذكرنا بأن تلك العملية تجعل روحنا تتفتح على الإرشاد الإلهى الكامن بداخلنا وبكل مكان آخر فى الكون.

كذلك تأثرت كثيرًا برأى عالم نابغ فى هذا الموضوع يدعى "توماس ترוارد". ففى عام 1910 ألقى مجموعة متتالية من المحاضرات صارت كتبًا، والتى غيرت للأبد الطريقة التى ننظر بها إلى عملية الابتكار والتجسد. فكتاباته يمكنها أن تساعدنا على فهم قوة التأمل، وخاصة فيما يتعلق بعملية الخلق ذاتها. وأستحثك على قراءة كتابه البارز The Creative Process in The Individual

فى التمهيد، كتب "ترוارد": "فى هذا الكتاب حاولت أن أضع نصب عينى القارئ مفهوم تسلسل عملية الخلق التى تبدأ بخلق الكون وتتأوج بأفق من الاحتمالات اللامتناهية التى يستطيع أن ينالها أى شخص يتتبع المسار الصحيح لكشفها". وفى الصفحات التالية، يؤكد أن الاحتمالات أو الفرص اللانهائية تضحى متاحة لك وفى متناول يدك إن اتبعت تسلسلا مطابقًا لحركة الكون. وهذا متاح لكل من يرغب فى اتباع "المسار الصحيح".

ويطلب منك "ترוارد" أن تعى جيدًا العلاقة بين عملية الابتكار وبين التأمل، ثم ترقب الأعذار وهى تذوى وتشاهد نتائج جهودك.

ويخلص "ترוارد" إلى أن "ما تتــأمله كقـانون حياتك يصير قانون حياتك". ويوضح أنك يجب أن تستخدم القوة الإبداعية أفكارك للحفاظ على وحدتك مع الكون بدلاً من أن تخلق ذاتًا منفصلة عن الكون وتعانى من الفقر والعجز. وهذا يعنى أنك طالما تمكنت من استخدام قوة تأملك وبقيت

متناغمًا مع الكون، استطعت أن تجسد فى حياتك ما تشاء. خلاصة القول إنك تستطيع تجسيد ما تريده - أما الذات المنفصلة التى يشير إليها "تروارد" فمصدرها الأنا المزعجة.

وكى تفهم قوة التأمل، يجب أن تبذل جهدًا كى تعى قانون كينونتك بوصفه قانونًا يتيح لك الفرصة لاستخدام عملياتك الفكرية للبقاء متناغمًا مع طاقة الكون.

***

على الرغم من أننى أدرك أن المعلومات الواردة بهذا القسم قد تبدو مبهمة لك، فإنك إذا استوعبت جيدًا أعمال "توماس تروارد" - والقوة الإبداعية التى بداخلك بوصفك فردًا يستطيع تحقيق ذاته وبلوغ ما يبغيه على تجسيد ما تريد - فسترى بوضوح أن التأمل أداة قوية ربما لم تستخدمها حتى الآن. ولعل السبب فى هذا هو تركيزك على الأنا والأعذار التى تتذرع بها لتبرير أوجه القصور لديك.

حاول أن تتخيل أن كل شىء وكل إنسان كان عبارة عن طاقة لا شكل لها، ولنطلق على هذه الطاقة اسم "الروح"، بعد ذلك تصور الروح بوصفها قوة مبتكرة تستخدم التأمل للتعبير عن نفسها فى صورة مادية. وهذا يعنى أنك تعبير متفرد لنفس هذا التأمل، ومن ثم فإن لديك الفرصة للقيام بنفس الشىء الذى تتأمله بالضبط. والشرط الوحيد هو ألا تقوض طبيعتك الروحية وبدلها بذات زائفة. فالذات الزائفة تتأمل فى ضوء الأعذار لأنها لا تستطيع تجسيد الطاقة الإبداعية اللازمة للحياة التى ترغبها.

وآليات التأمل تتلخص فيما يلى:

- التأمل هو الاستخدام المتواصل لعملية تفكيرك.

- أفكارك هى الأشياء التى تعمل لبدء عملية التجسيد.

- إذا تأملت بأفكار تتواءم مع الكون، يصير لديك نفس

قوته.

• عندما يصير التأمل نظيرًا تذبذبيًّا للكون، تنال تعاون الطاقة الكونية وتجتذب رغباتك وتحققها.

• التأمل إذن هو نوع من الأفعال فى حد ذاته، والذى يدفع عجلة القوة المبتكرة للكون.

• عندما تعتمد على الأعذار، تسمح لذاتك الزائفة (الأنا) بالتركيز على ما لا تريد أو أسباب عدم قدرتك على تحقيقه بنفسك.

• وجود الأعذار فى حياتك إنما هو دليل على أنك تركز على ما لا تستطيع فعله أو الحصول عليه، بدلاً من الفرص أو الاحتمالات اللامتناهية الكامنة داخل ذاتك المبتكرة المقدسة.

• كى تتخلص من الأعذار، لابد أن تتعلم تأمل ما تود تجسيده وتفصل نفسك فى الوقت ذاته عن النتيجة.

• تأمل وأنت تركز على أفكار كيف أستطيع خدمة الآخرين؟ بدلاً من أفكار ما الذى سأجنيه؟ .

• تذكر ملحوظة "ترو ارد" الشهيرة: "قانون الطفو لم يُكتشف بتأمل غوص الأشياء...". بمعنى آخر، عندما ترى ما تتأمله وكأنه هنا بالفعل، سوف يعطيك الكون فى النهاية تجارب تتماشى مع ما تتأمله.

اقتراحات لتطبيق طريقة جديدة للتأمل

_ يستحثنا "توماس تروارد" على استيعاب الفكرة القائلة بأن تأمل الروح كمصدر للقوة هو الوسيلة لتوليد نفس هذه القوة من داخلنا. فيقول: "نحن جميعًا نملكها بداخلنا، والأمر راجع لنا كى نجسد بها ما نشاء".

وعقلك يتأمل دومًا شيئًا ما، حيث يتفكر فى هذا أو ذاك مرارًا وتكرارًا. خصص بعض الوقت كل يوم (أو حتى عدة أوقات كل يوم) لتأمل الروح بوصفها قوة بدلاً من مواصلة تشغيل حوارك الداخلى الذى يؤدى عادة إلى تشبثك بنفس الأعذار القديمة. جرب شيئًا مثل هذا: القوة المبتكرة والذكية تتجسد بشكل رائع فى الكون. وأنا نتاج هذه القوة. أشعر بأننى متصل بها، وأعرف أنها ستعمل معى لبلوغ الحياة التى أبغيها . انظر إلى عقلك باعتباره قوة عاتية متناغمة مع قوة الكون. تأمل هذه الفكرة فقط، وسوف تنشط التوقف عن تقديم الأعذار لديك.

_ ابدأ التدرب على رؤية التأمل كفعل، وليس شرودًا عقليًّا سلبيًّا. اعتبر عقلك هدية ثمينة من الله، هدية رائعة لدرجة أنها تتضمن قوة الكون داخلها. انظر إلى لحظاتك التأملية بنفس الطريقة التى تنظر بها إلى وقت ممارستك للرياضة - وسيلة لتحسين وشحذ مهاراتك فى أى مسعى. فتمضية ساعة يوميًّا فى قذف كرة البولينج نشاط يؤدى إلى تحسين مستواك فى هذه الرياضة؛ وتمضية بضع لحظات عدة مرات يوميًّا فى التفكر فيما تود تحقيقه فى جانب من جوانب حياتك سوف يكون له نفس الأثر فى تحسين معدل تجسيدك لما تتأمله. التأمل هو فعل. إنه تدريب عقلى مهم لتحقيق أى شىء تريده.

_ ردد العبارة التالية فى نفسك على مدار فترة لا تقل عن خمس دقائق متواصلة كل يوم: أتأمل نفسى محاطًا بالأشياء التى أود جذبها إلى حياتى . رددها بسرعة مرارًا وتكرارًا حتى لو بدا ذلك سخيفًا. فالتكرار سيساعدك على البدء فى

تخيل الأشخاص المناسبين، أو الظروف المناسبة، أوِ التمويل اللازم، أو أى شىء آخر تريده. ابق منفصلا واسمح للكون بتولى أمر التفاصيل. توقف عن التركيز على أعذارك القديمة وتعاون بدلاً من ذلك مع الكون الذى يستطيع فعل أى شىء ويعد جزءًا لا يتجزأ من ذاتك المقدسة.

أختتم هذا الفصل بإحدى نصائح "توماس تروارد"، والتى أسدتنى كثيرًا من النفع منذ أن بدأت أدرك إسهامه فى فن علم العقل. وقد وظفت هذه النصيحة لتجسيد رغباتى على مدار عدة عقود الآن. اسمح لكلمات "تروارد" عن تجسيد رغبات قلبك بأن تتخللك، حتى إن بدت صياغته للكلمات معقدة وغير تقليدية:

(استخدم) ببساطة الطريقة الوحيدة للابتكار، ألا وهى التأمل الذاتى للروح. نحن نعرف الآن أننا أرواح مقدسة، مراكز للتأمل الذاتى؛ لذا فإن السبيل لبلوغ هذه المكانة العظيمة هو تأملها (و / أو تقديرها) باعتبارها المعيار الطبيعى لشخصيتنا (فرديتنا).

فكر فى الفقرة السابقة حتى تعيها. فأنت تكتسب قوة التجسيد بتأمل نفسك كما أنت بالفعل!

الفصل 8

المبدأ الخامس:

الاستعداد

"إن كنت مستعدًّا لأن تعيش فى ظله، فسوف تراه فى كل مكان، حتى فى الأشياء العادية".

- لاو تزو

تصف كلمة الاستعداد مفهومًا واسعًا. قد تفكر على الفور: بالطبع أنا مستعد... مستعد لأن أفكر أو أفعل أى شىء على الإطلاق كى أنعم بحياة ناجحة وسعيدة، ومفعمة بالصحة. غير أن من واقع خبرتى التى تتعدى الأربعين عامًا كإخصائى فى مساعدة الآخرين - بالإضافة إلى كونى رجلا يحاول مساعدة نفسه على معايشة ما يكتب عنه - خلصت إلى نتيجة مختلفة. إن معظمنا يتظاهر برغبته فى خوض حياة من الوعى الأسمى؛ فنحن لا نرغب دومًا فى اتخاذ الخطوات الضرورية لخلق الحياة التى نريدها. ولهذا السبب اخترت أن أستكشف معك المبدأ الخامس للتوقف عن تقديم الأعذار: الاستعداد، كعنصر حيوى فى رحلة بلوغ الحياة التى تريدها.

أربعة أسئلة محورية عن الاستعداد

التفكير المعتاد هو نتاج المعلومات الثقافية التى سمحت بدخولها إلى عقلك. والوظيفة الوحيدة لفيروسات العقل هذه هى مضاعفة عددها بشكل مهول, ثم الانتشار فى كل مكان ممكن. وعلى الرغم من أنك ربما لم تكن تدرك أن بوسعك اختيار ورفض هذه المعلومات، فإن هذا الاختيار كان متاحًا لك دومًا. وعلى الرغم من أنه كان من الصعب عليك على الأرجح أن تتغلب على المؤثرات المبكرة - إذ ربما ظننت أن المحاولة ستكون مرهقة ومستنزفة للطاقة - فقد كنت لاتزال حينها غير مستعد للقيام بذلك.

الآن، أعلن أنك فى حالة من الاستعداد وليس عدم الاستعداد. ابدأ فى هذه اللحظة فى ركل هذه الأعذار عبر درجات السلم، درجة واحدة فى المرة.

اطرح على نفسك الأسئلة الأربعة التالية والتى ستعزز أفكارك عن الاستعداد:

1. هل أنا مستعد لأن أتحمل المسئولية كاملة عن جميع ظروف حياتى؟

تبين إلى أى مدى تلوم الآخرين والظروف على منعك من بلوغ ما تصبو إليه من نجاح وسعادة وصحة - هل أنت مستعد لأن تتوقف عن القيام بذلك؟ إن لوم الآخرين على أوجه القصور لديك أو أية ظروف فى حياتك يمنعك من تحقيق قدرك الأسمى.

كل إنسان فِى هذه الحياة يقوم بالأشياء التى يعرف كيف يقوم بها وفقًا لظروف حياته. وتلك هى الطريقة التى اخترت أن أنظر بها إلى العوامل التى شكلت قصة حياتى. على سبيل المثال، كان لدى والدتى ثلاثة أطفال صغار لم يتجاوزوا الرابعة من عمرهم، وزوج مدمن للشراب وسارق ورحل دون أن يترك لهم أى دعم. فأدخلت أحد أشقائى عدة بيوت رعاية، فى حين عاش شقيقى الآخر مع

جدتى حتى بلغت العاشرة من عمرى. وهذه ليست قصة أقصد بها إثارة الشفقة أو إلقاء اللوم؛ ولكنها ما كان يجب أن تحدث تمامًا لى كى أتعلم كيفية الاعتماد على نفسى. ولأننى عشت معتمدًا على نفسى ثم أصبحت أدرس الاعتماد على الذات لملايين الناس، لا ألوم أحدًا على ظروف حياتى.

إنى أنظر إلى جميع تجارب طفولتى المبكرة باعتبارها هدايا ضرورية، حتى تلك الزاخرة بالألم والحزن. بالطبع لم يكن ماضىّ كله ورديًّا، ولكن مجددًا لا يوجد أحد ذو ماض وردى مائة بالمائة. فهناك أوقات تلقى فيها الحياة بالتحديات فى طريقنا، ويتحول فيها حظنا السعيد إلى حظ عثر، وتموت فيها ورودنا ... وهذه هى الطريقة المعتادة لسير الأمور. فلا داعى لإلقاء اللوم، حيث إن ذلك يفتح المجال أمام الأعذار لتفرض سطوتها.

كن مستعدًّا لتحمل مسئولية كل جانب من جوانب حياتك كاملة. أنت لم ترث صفاتك الشخصية من أى شخص فى ماضيك - بل اخترتها بشكل متكرر، على الرغم من أنك ربما تكون غير مدرك للكيفية التى قمت بها بذلك أو سبب قيامك به. فإن كنت خجولاً، أو صاخبًا، أو جبانًا، أو حازمًا، أو ودودًا، أو ناقمًا، أو قاسيًا، أو سلبيًّا أو عدوانيًّا، تعلم أن تؤكد: هذا هو ما اخترته لنفسى حتى الآن . وبالمثل، إن وجدت نفسك واقعًا فى براثن الديون، أو تئن تحت وطأة الفقر، أو تهدر حياتك فى وظيفة غير مشبعة، أو تعانى الأمرين فى علاقة غير مرضية، أو تتألم بسبب قرارات أحدهم غير الحصيفة فى العمل، أو حتى مللت لأن والديك أرغماك على خوض حياة مهنية لا ترضاها - مهما كانت ظروف حياتك الحالية، اسأل نفسك إن كنت مستعدًّا لأن تتحمل مسئولية حياتك كاملة.

ابدأ بالتركيز على الموضوعات التالية:

_ الحالة الحالية لجسدك. هل أنت زائد الوزن، أو لا تتمتع

باللياقة، ومُبتلى باضطرابات جسدية مزعجة، أو تعانى دومًا من الإرهاق، أو عرضة لمختلف الأمراض الناشئة عن البيئة الملوثة التى تعيش بها؟ أنت تلحق بنفسك أذى كبيرًا إن لم تستطع أن تقول عن اقتناع: "بطريقة لا أفهمها، جعلت نفسى نظيرًا تذبذبيًّا لكل ظروف حياتى، وأنا مستعد لأن أتحمل مسئولية كل هذه الظروف كاملة. فذلك ليس خطأ أحد آخر؛ وأنا أتحمل المسئولية وحدى".

_ كل ما أنت عليه، وكل ما تملكه (أو لا تملكه) وكل ما أتى فى طريقك. نعم، من الأسهل أن تلقى اللوم على أحد أو شىء آخر. ولكنك حينما تختار حياة خالية من الأعذار، تضع عجلة قيادة حياتك بين يديك مجددًا، وهو المكان الذى تنتمى إليه. أنا أعرف أن تحمل المسئولية عادة ما يبدو صعبًا - فالحوادث، وسوء المعاملة، والهجر، والظروف المتردية، هى جميعًا أشياء يمكنها أن تجعل الحياة تحديًا. وأن تكون مستعدًّا لا يعنى أن تشعر بالخزى الشخصى أو الذنب بسبب الأمور الخاطئة التى ربما ارتبكت فى حقك، كما لا يعنى الاعتقاد بأنك تُعاقب لأجل ذنب ارتكبته. فربما تكون قد عانيت بسبب أشخاص جاهلين أو مدمنين، وهذا لم يكن خطأك.

حتى مع إدراكنا ذلك، مازلت أستحثك أن تتقبل - دون شعور بالذنب - أن كل شىء حدث فى حياتك يحمل قدرًا من القيمة مساويًا لتحملك مسئولية وجوده. على أقل تقدير، كن مستعدًّا لتقبله كما لو كنت لتتقبل طفلاً غير مرغوب فيه وغير مُرحب به اضطررت لأن ترعاه فى ظل ظروف غير متوقعة.

فثمة شىء ما يمكنك تعلمه من أية محنة. كن مستعدّا لأن تقول: "أحمد الله على التجارب التى خضتها" بشكل يومى. ابحث عن الخير فى جميع المواقف، وذكر نفسك بأنك لم تعد طفلا، بل راشد مدرك مستعد لتحمل المسئولية.

***

فى القرن الأول بعد الميلاد، أدلى العبد الذى صار فيلسوفا - "أبكتاتوس" - بالحكمة: "إن الرجل غير الحكيم هو من يلوم الآخرين على أحواله السيئة؛ والرجل الذى بدأ يكتسب الحكمة هو من يلوم نفسه؛ والرجل الذى صار حكيمًا بالفعل هو الذى لا يلوم الآخرين ولا يلوم نفسه".

وأنت تصبح حكيمًا بالفعل عندما تعيش حياة خالية من الأعذار. فلابد أن تبدل اللوم باستعداد للنظر إلى كل شىء يحدث فى حياتك واختيار هذه الطريقة فى التفكير: " أنا من جذب كل هذا، ويسعدنى أن أتحمل مسئوليته كاملة ". وكما يذكرنا المثل القديم: "هذا الذى لا يستطيع الرقص يدعى أن الأرض غير مستوية". إن لم يكن باستطاعتك الرقص، فذلك هو اختيارك. ولكن إن أردت الخروج والاستمتاع، فلا يوجد ما يمنعك ... سوى أعذارك.

2. هل أنا مستعد للاستسلام؟

إن عملية تحرير نفسك من الأعذار تتضمن الاستعداد للاستسلام لشىء أعظم كثيرًا من نفسك الصغيرة. فكى تعيش الحياة التى تنتظر أن تتجسد لك، يجب أن تكون مستعدًّا للتحرر من تلك التى ربما ظللت تخطط لها لسنوات. ويصيغ "لاو تزو" ذلك بشكل موجز قائلا: "إن أردت أن تمنح كل شىء، تخلَّ عن كل شىء". قد يبدو ذلك غريبًا لك الآن، إلا أن الشىء الذى تستسلم له يصبح مصدر قوتك.

فى السؤال الأول فى هذا القسم، سألت نفسك إن كنت مستعدًّا لأن تتولى مسئولية جميع ظروف حياتك كاملة. الآن لابد أن تكتشف إن كان بوسعك التحرر من أى شىء

تريد، وأن تجعل هذا إحدى سماتك. فعن طريق الاستسلام إلى قوة أعلى، تألف المكان الأسمى بداخلك: ذاتك الحقيقية المبتكرة غير المحدودة.

أما إن انغمست فى هوى النفس، فقد لا تكون لديك حتى أدنى فكرة عن المقصود بتسليم نفسك لقوة أعلى. إن كان هذا هو موقفك، فذاتك الزائفة إذن هى البداية والنهاية، مركز وجودك. والتخلى عن الأعذار لن يكون نتيجة محتملة فى هذا السيناريو، لذا ردد هذه العبارة على نفسك: "أنا مستعد للاستسلام لقوة الكون المسئولة عن تحويل كل شىء إلى شكل مادى، والسماح لنفسى بالحياة فى ظلها".

وتعجبنى كلمات "رامانا ماهارشى" والذى يرى أن الاستسلام لا يكون لشىء خارج نفسك وإنما لأسمى جزء منك: "الاستسلام هو تسليم نفسك إلى مصدرك. ولا تظن أن هذا المصدر خارجك. فمصدر الإنسان يوجد داخله. فلتستسلم لهذا المصدر".

والسر هو أن تعيش من منطلق هذا الجزء الأسمى من نفسك. وكما تقول ملحوظة "لاو تزو" فى بداية هذا الفصل: "إن كنت مستعدًّا لأن تعيش فى ظله، فسوف تراه فى كل مكان، حتى فى الأشياء العادية". فى حين أن الأنا المزعجة تطلب منك دومًا الإمساك بزمام الأمور، إلا أن هذا المعلم الروحى الحكيم من الصين القديمة وأنا نشجعك على العكس. فلماذا لا تستسلم إلى مصدرك وتتيح لنفسك الفرصة بالحياة فى ظل الروح المبتكرة التى توجد بداخلك دومًا؟ فقط استسلم... وتذكر أنك لا تملك شيئًا، وأنك لا تفعل شيئًا، وأن كل شىء يُنجز بالطريقة الصحيحة نصب عينيك. استسلم وكن أقل تشبثًا بالفكرة القائلة بأن العالم يعاملك بقسوة. فإليك الصفقة التى أعطاك إياها للعالم.

لقد أتيت إلى هنا فى الوقت الذى كان من المفترض أن تأتى فيه، وسوف ترحل فى وقتك كذلك، بغض النظر عن رأيك فى هذا الأمر. فعندما تراقب جسدك يشيخ، تدرك أنك لست من يُحدث هذه التغييرات به، بل إنها تحدث من تلقاء

ذاتها. فجسدك مستسلم لقوة الكون. وإن كانت نفسك حقا هى الممسكة بزمام الأمور، ما كانت بشرتك لتتجعد قط، وما كنت لترى علامات الشيخوخة، وما كان شعرك ليشيب، وما كنت لتموت. سواء أعجبك هذا أم لا، فإن شيئًا أعظم من الأنا يسيطر على كل شىء.

الآن طبق نفس هذه الفكرة على حياتك برمتها، فيما وراء حدود جسدك، وسلم نفسك لهذه الطاقة العظمى. وكما قال معلمى "نيسارجاداتا ماهارج" ذات مرة: "يكمن النضج الروحى فى الاستعداد للتحرر من كل شىء. فالتحرر هو الخطوة الأولى. ولكن التحرر الحقيقى يعنى إدراك أنه لا يوجد شىء لتتخلى عنه، لأنك لا تملك شيئًا". قد تجد ذلك صعب الإدراك، ولكنك حينما تتحرر، فإنك تولد الثروات. فالاستعداد للاستسلام يعنى عدم الحاجة للأعذار مرة أخرى. ففى النهاية، كل شىء يسير وفقًا لما هو مقدر. فالكون لا يحتاج إلى أعذار - وبما أنك متناغم مع الكون، فأنت لا تحتاج إليها أيضًا.

3. هل أنا مستعد لأن أتبنى هذه الرؤية؟

إن اتخاذك قرارًا فى لحظة إلهام بشأن ما تود تجسيده فى حياتك أو نوع الشخص الذى تريد أن تكونه يختلف تمامًا عن تعهدك بجدية بأن تتبنى هذه الرؤية بغض النظر عن أية تحديات أو عوائق قد تواجهك. فالاحتفاظ بهذه الرؤية يتضمن استعدادًا لعدم التزحزح عما تتخيله لنفسك. إنه يعنى الاستعداد للمعاناة خلال النقد وما يبدو أنه كون غير متعاون.

وكى تصل إلى هذا المستوى، سيكون عليك أن تكون مستعدًّا لأن تتحرر من بعض الصور القوية التى ظللت تحملها معك منذ أن كنت طفلا صغيرًا .. صور متأصلة فى كتالوج الأعذار الثمانية عشر الذى عرضت له بالتفصيل فى الفصل الثالث. فالأعذار ليست مجرد كلمات تبرر أسباب الافتقار إلى النجاح فى العديد من جوانب حياتك - فهى

أيضا تأخذ شكل صور أو رؤى تحملها معك، ومجموعة متسلسلة من الصور تراها معكوسة على شاشتك الداخلية.

وتتسم هذه الصور بأنها قوية لأنها ظهرت على شاشتك مرات عديدة فى ظروف مختلفة حتى أصبحت حقيقية. وحتى على الرغم من كونها صورًا قائمة على الأعذار والتى توصم ذاتك المُتخيلة بكل عيوبها، إلا أنها صارت مرشديك. لقد صمدت لاختبار الزمن، وعززها العديد من الأصدقاء وأفراد أسرتك من أصحاب النوايا الحسنة. فهى أمينات أسرارك الموثوق فيهن، والتى تسديك نفس النصائح والتشجيع عن كيفية التعامل مع الحياة من منظور ما لا تستطيع القيام به، أو مدى سوء حظك لمرورك بالتجارب التى شهدتها فى حياتك. إنها تعرف جيدًا كيف تجعلك تتنازل وترضى بما هو أقل مما كنت تصبو إليه.

وصورك القديمة لا تذوى أو تتبدد سريعًا، ويبدو أن الشاشة التى تنعكس عليها لا تعرض شيئا آخر. وقد أصبحت صور قدرك هذه هى المحددة لماهيتك - فأنت تنظر إليها منذ زمن طويل وصرت معتادًا عليها حتى أنك نسيت أنها فى الواقع زائفة. لذا إن رأيت أنك شخص غير جدير بالنجاح المادى، فأنت إذن تنشط صورة "عدم الاستحقاق". لكن واقع الأمر أن هذا الفيروس العقلى الذى انتقل إليك من عدة عقول أخرى ليس له أى أهمية. وهو لا يزال يحدد ماهيتك ويحول دون استطاعتك بث صور أخرى لنفسك.

وبوسعك إعادة ضبط مؤشر استعدادك لتقر بأنك متفتح لرؤية بديلة بأن تؤكد: أنا جدير بجذب وفرة ورخاء لا محدودين إلى حياتى، بغض النظر عن التجارب الحياتية التى خضتها. وأنا أعزز وأفكر فقط فى الصور المتناغمة مع هذه الرؤية . فعلى الرغم من كل شىء، تلك هى شاشتك الداخلية وملك لك وحدك. فلا أحد من ماضيك له الحق الأوحد لتحديد ما يُعرض على شاشتك. فيمكنك أن تعرض كل ما تراه مناسبًا وبوسعك أن تحذف أى شىء تختار.

الآن دعنا نعد إلى السؤال الثالث فى هذا القسم. حتى إن لم تكن مقتنعًا بأن بمقدورك التغير أو إحداث شىء لم يحدث لك من قبل، فهل أنت مستعد لأن تتبنى رؤية جديدة؟ إن لم تكن إجابتك هى "نعم!" نابعة من قلبك، تبين ما إذا كانت هنالك صورة قديمة على شاشتك الداخلية، وإن كانت هناك واحدة، اجعلها تتبدد أثناء نظرك إليها. وفى النهاية، ستكون مستعدًّا لأن تتبنى رؤية ترى فيها نفسك ذكيًّا، ومفعمًا بالطاقة، وجديرًا بأفضل ما يمكن للحياة أن تقدمه لك. وحينما يحدث هذا، سوف تكون نظيرًا تذبذبيًّا للكون، وهذا التفتح الجديد سيصبح طريقتك فى الحياة بلا أعذار.

وكما يقول أحد الحكماء: "حيث لا توجد رؤية، يهلك البشر". وأحب أن أضيف أنك حينما تتبنى رؤية مغلوطة قائمة على الأعذار ، والمعلومات الثقافية سوف تهلك أيضًا. ليس بالمعنىِ الحرفى بالطبع - ولكن إن أصررت على أن تظل إنسانا يعيش حياة غير مشبعة، فإن ذاتك الحقيقية المقدر لها بلوغ العظمة والسعادة والنجاح وكمال الصحة سوف تموت.

تبنى رؤية تؤكد ما يلى: "مقدر لى أن أحظى بالاحترام والحب والسعادة؛ أن أشعر بالإشباع والرخاء؛ أن أمارس الرياضة؛ أن أستمتع بكل لحظات حياتى! تلك هى رؤيتى وأنا أكثر من مستعد - أنا عاقد العزم أن هذا ما سيأتى فى طريقى". وعندما يبزغ أى شىء لا يتطابق وهذه الرؤية، خذ بنصيحة "لاو تزو": "كى تتخلص من التأثيرات السلبية، تجاهلها ببساطة". كلمات بسيطة للغاية، ومع هذا فهى شديدة العمق.

4. هل أنا مستعد للتخلص من كل ما أحمل من عدم استعداد؟

إن مفهوم عدم الاستعداد قد يفوق مفهوم الاستعداد أهمية حينما نكون بصدد محاولة تبنى أسلوب حياة خالٍ من الأعذار. لذا، ما الذى لا تود القيام به كى تحول أحلامك ورغباتك إلى حقيقة؟

هل أنت غير مستعد لتغيير محل إقامتك والانتقال إلى مدينة أخرى؟ أن تترك أبويك أو أطفالك الصغار كى تبدأ حياة طالما حلمت بها؟ أن تستقيل من وظيفتك الحالية بسبب كل الفوائد التى ستخسرها جراء ذلك؟ أن تنهى علاقة طويلة المدى تعرف أنها تضرك بسبب الحنق الذى سيثيره ذلك فى نفوس الآخرين؟ أن تستثمر الأموال التى ادخرتها من أجل حالات الطوارئ فى مشروع طالما تحلم به اليوم؟ أن تتغلب على خوفك من بدء نظام رياضى جديد تعلم أنه سيفيدك؟ أن تشترك فى دورة تعليمية بالجامعة لأنك تشعر بأنك كبير للغاية ولا يمكنك تعلم شىء جديد؟ أن تحصل على المساعدة التى تريدها للتغلب على إدمان لا يتوقف عن تدمير حياتك؟ أن تتصدى لأفراد أسرتك أو زملائك الذين يعاملونك دومًا معاملة سيئة؟ وكما يمكنك أن ترى، هذه القائمة من الأمثلة قد تمتد إلى ما لا نهاية.

عد قائمتك الخاصة بالأشياء التى لا تريد القيام بها من أجل إعادة تشكيل حياتك، ثم اجلب ممحاة كبيرة وامح هذه الأعذار من قائمتك. وبعد إضافة عنوان: كل الأشياء التى لا أود القيام بها كى أعيش الحياة التى أرغب فى أن أعيشها - الحياة المقدرة لى حتى قبل أن آتى إلى هذا الجسم فى هذا العالم، احتفظ بهذه الورقة الملطخة وربما التالفة فى مكان بارز، واستخدمها كوسيلة تذكيرية لمحو مفهوم عدم الاستعداد من وعيك.

فى عام 1975، حينما ألفت أول كتاب ينشر فى الأسواق، أتذكر السؤال الذى وجهه لى وكيلى "آرتى باين": "هل هناك أى شىء ليس لديك الاستعداد أن تفعله لتوليد الإثارة الكافية فى البلاد كى يحقق هذا الكتاب نجاحًا؟" وجاءت إجابتى بلا؛ فقد كنت مستعدًّا للقيام بأى شىء: دفع نفقاتى الخاصة؛ السفر فى كل أرجاء البلاد؛ السهر طوال الليل، ليلة بعد ليلة، التحدث فى المذياع؛ إجراء من 12 إلى 14 مقابلة يوميًّا؛ أخذ أسرتى معى فى هذه المغامرة؛ وشراء أول نسختين من الكتاب كى أزيد من مبيعاته. وأثناء كل

هذا، كان لدى الوقت لأعيش ما سميته هدفى، وكنت أخبر كل من ينصت لى عن الأفكار البديهية التى ملأت صفحات كتابى والذى كان يحمل اسم Your Erroneous Zones.

وبالمثل، عندما بدأت أسجل محاضرات التليفزيون العام، قررت عدم ترك شىء على قائمة عدم الاستعداد الخاصة بى. فزرت أكثر من 170 محطة تليفزيونية للتحدث عن أفكارى وجمع أموال لأجل شبكة PBS عبر أنحاء البلاد - ولم تمنعنى عدم شهرة أى محطة من زيارتها. كنت مستعدًّا للقيام بذلك على مدار سبعة أيام فى الأسبوع؛ فكنت أطير من مدينة لأخرى، وأسهر حتى وقت متأخر وأستيقظ فى منتصف الليل لأذهب إلى المكان التالى، وفى معظم الأوقات كنت أتحمل نفقاتى، ومع ذلك كنت أعيش حلمى دومًا.

وعلى الرغم من أننى أبلغ من العمر الآن ثمانية وستين عامًا، فإن قائمة عدم الاستعداد لدى لا تزال بيضاء. أما فيما يتعلق بفيلمى The Shift ، فأنا أحبه كثيرًا ولن يمنعنى شىء من أن أحكى للعالم عنه. وأنا أعلم أنه لو شاهده عدد كافٍ من الناس، فسوف يكون قادرًا على تغيير ليس حياة الأفراد فقط، وإنما الكوكب ككل كذلك.

***

إن فوائد امتلاك قائمة عدم استعداد بيضاء مذهلة حقًّا. والفائدة الكبرى والأهم أنه لن تكون لديك أعذار تتذرع بها عند تصريحك بما تفتقر إلى حياتك؛ فلا يمكنك إلقاء اللوم على أحد أو شىء. فأنت ببساطة تفعل ما تحتاج لفعله من أجل تحقيق أحلامك، تتمتع بميزة عدم الحاجة لتبرير تصرفاتك لأحد (ربما ترغب فى إضافة بعض البنود إلى قائمتك مثل عدم الاستعداد للكذب، أو السرقة، أو الغش، أو التخلى عن الأخلاق الفضيلة، أو خرق القانون، وما إلى ذلك. وأنا لم أكتب عن هذا الصفات لأننى أفترض أن هذه السلوكيات لا يمكن أن توجد لدى شخص مثلك متناغم مع الكون).

الآن، دعنى أطرح عليك هذا السؤال: ما الذى كنت تمقت التفكير فيه أو فعله لأجل بلوغ الحياة التى تتوق إليها؟ إن أى فكرة تبزغ فى عقلك ستجدها على الأرجح فى ذلك الكتالوج الوارد فى الفصل الثالث. كان الأمر ليستغرق وقتًا طويلا، لذا لم أخض هذا التدريب. كان ذلك ليثير حنق أسرتى، لذا لم أتبع حدسى. أنا عجوز للغاية للقيام بمثل هذه التغييرات، لذا كنت غير مستعد لبدء محاولة جديدة تمامًا كهذه. لم يكن بحوزتى المال الكافى، ولم يكن باستطاعتى تحمل مثل هذه النفقات حينئذٍ . إن مثل هذه الأعذار وأشباهها تبدو كأسباب شرعية لعدم تلبية هذا النداء الداخلى الذى يعلم قلبك أنه قدرك الحقيقى وهدفك المطلق.

ليس هناك شىء منطقى فيما أطلب منك التفكر فيه هنا، كما أن هذا ليس تمرينًا فكريًّا أناشدك تأمله - فأنا أخاطب قلبك وليس عقلك. حينما تشعر بأن ثمة شيئًا ما ينبغى عليك فعله، وأنك لن تستطيع إخماد صوتك الداخلى، فأنا أستحثك على أن تلقى نظرة على هذه الورقة المدون بها ما لن تفعله كى تحقق أحلامك. وبكل السبل الممكنة، ابق متناغمًا مع الكون، ولكن ذكر نفسك ليس هناك شىء ليس لدى الاستعداد للتفكير فيه أو فعله (طالما أنه متناغم مع الكون) كى أحقق أحلامى . فحينما تطرد عدم الاستعداد من حياتك، سيتم إرشادك إلى مكان لا توجد به أية أعذار!

اقتراحات لتبنى عقلية الاستعداد فى حياتك

أنهِ لعبة اللوم للأبد. اشرع فى رؤية كل صفاتك وظروفك الشخصية بوصفها اختيارات وليست عوامل فرضتها عليك ظروف خارجية. أشر لكل شىء فى حياتك بعبارات من قبيلِ: "اخترت أن أنصت لكل ما يقوله أبواى حينما كنت طفلاً صغيرًا ومازلت أخضع لتأثيرهما بشكل ما" بدلاً من "لا يمكننى تغيير طبيعتى؛ فطالما كنت كذلك، واللوم فى ذلك يقع على نشأتى المبكرة". وبالمثل، ردد: "طالما خشيت ترك هذه الوظيفة أو المدينة لأننى كنت قد

جعلت آراء الآخرين أهم من آرائى" بدلا من "ليس بوسعى فعل شىء إزاء ما يعترينى من خوف - فذلك هو ما علمنى إياه والداى اللذان كانا يخشيان دومًا تجربة شىء جديد".

كن مستعدًّا لترديد هذه الكلمات وأنت تعنيها: "أنا نتاج كل القرارات التى اتخذتها فى حياتى. ليس هناك شخص ينبغى لومه لأجل شىء لم يسر على النحو الصحيح فى حياتى، بما فى ذلك نفسى".

_ تمرس على الحفاظ على الرؤية من خلال التدرب على مشاهد فى عقلك تتعامل فيها مع الآخرين ممن يعارضون توجهك الجديد. لا تتجادل مع أفراد الأسرة أو شركاء الحياة ممن يعتقدون أنك غبى لتبنيك رؤية لا تتفق وتلك التى لديهم عنك. بدلاً من ذلك، أجبهم ببساطة: "شكرًا لكم لمشاركتكم رؤيتكم معى؛ فطالما أفادتنى أفكاركم طالما أفادتنى". وبعد ذلك - وهذا مهم - تشبث برؤيتك أكثر وابذل قصارى جهدك للتصرف من منطلقها دون أن تكون عدوانيًّا.

إن كنت ترغب فى الحصول على درجة جامعية أو إنهاء تدريب متخصص ما طالما أردته، ويعتقد من حولك أن مثل هذه الطموحات مستحيلة، ردد فى قرارة نفسك: رأيك فىَّ لا يهمنى فى شىء ، ثم تمسك بهذه الرؤية. فرؤيتك عن نفسك وعن استعدادك للتشبث بها على الرغم من مقاومة الآخرين حيوية لحياتك الخالية من الأعذار.

_ عد قائمة بالأشياء التى ليس لديك استعداد للقيام بها لأجل تحقيق أحلامك، ثم احذف كل ما بها عدا هذا العنوان: ما أنا غير مستعد لأن أفكر فيه أو أقوم به كى أصبح الشخص الذى أريده . ضع هذه الورقة فى مكان بارز, بحيث تستطيع رؤيتها كل يوم كى تذكرك بالتزامك بالقضاء على عدم استعدادك. وحينما تواجهك تحديات تعيدك إلى عاداتك القديمة، انظر إلى ورقتك البيضاء، ثم أكد ما يلى على مدار خمس دقائق على الأقل: ليس هناك ما أنا غير مستعد لأن أفكر فيه أو أفعله كى أصبح ما قدر لى أن أكونه

. فتكرار هذه العبارة فى قرارة نفسك سوف يجدد طاقتك ويضعك على طريق العظمة.

أدلت "فيرجينيا وولف" ذات مرة بعبارة كانت المرشد لى طوال حياتى الراشدة: "رتب أية أجزاء تلقى فى طريقك". وأنا أهديها لك إلى جانب هذا التحذير: لابد أن تكون مستعدًّا لأن تتلقى أية أجزاء تلقيها الحياة فى طريقك وترتبها, بحيث تعمل لصالحك وليس ضدك . والسر هو أن تكون مستعدًّا. وتلك الأجزاء ستظهر لك - فطالما ظهرت وطالما ستفعل. واستعدادك للترتيب، وليس الشكوى أو التذرع بالأعذار، سيعود عليك بمنافع جمة.

الفصل 9

المبدأ السادس:

الشغف

"عندما يمتلئ الإنسان رغبة وتوقًا، يحقق له الله ما يريد".
_ إسخيلوس

احفظ هذه الكلمات: الشغف يغلب الأعذار دومًا! ومع ذلك، ضع فى ذهنك أننى لا أقصد بكلمة شغف المعنى الرومانسى الذى يوحى به هذا المفهوم. فأنا أقصد به هذا النوع العارم من الحماسة الذى تشعر به فى أعماق نفسك داخلك والذى لا يسهل شرحه أو تعريفه. وهذا النوع من الشغف يدفع بك إلى اتجاه يبدو وكأنه يخضع لسيطرة قوة أكبر منك. تلك القوة هى الإثارة الداخلية التى تعتريك حينما تكون على المسار الصحيح، وتقوم بما يشعرك بالإشباع، وما تعرف أنه مقدر لك.

وأنا أومن بأن كل ما تحتاج إليه لتحقيق أحلامك هو وجود مثل هذا الشغف داخلك - بالإضافة إلى الحماسة المصاحبة له. دعونا نلق نظرة سريعة على كلمة حماسة .

كما قالت الروائية والأديبة "مدام دوستيل" فى عام :: "لقد قدم لنا اليونانيون أنبل معانى هذه الكلمة؛ فالحماسة تشير إلى وجود الله بداخلنا".

ذكرت فيما سبق أن الكون لا يحتاج لأعذار أبدًا. فهو قادر على تجسيد كل ما يريد. وعندما تراودنا استجابة عاطفية تبدو مثل شغف عارم بما نفكر فيه، فنحن نضمر إذن قوة الكون بداخلنا... ولا يمكن لأى شىء أن يحول بيننا وبين هدفنا. فالحماسة تساعدنا على تجسيد ما نريد.

دعنا نعد إلى تلك الكلمات الأربع التى افتتحت بها هذا الفصل: الشغف يغلب الأعذار دومًا . حافظ على شغفك متأججًا وسوف تودع الأعذار للأبد!

الحماسة تقهر الأعذار

الشغف هو شعور يحدثك قائلاً: هذا هو الشىء المناسب الذى ينبغى فعله. ما من شىء يمكنه أن يقف فى طريقى. ولا أكترث بما يقوله أحد. هذا الشعور جميل للغاية لدرجة تجعل من الصعب تجاهله. سوف أتبع شعورى وأتصرف من منطلق هذا الإحساس العظيم بالسعادة .

أما الأعذار، على الجانب الآخر، فتحدثك بالعكس: ليس علىّ أن أواصل التقدم - انظر إلى مدى سخافة الأمر على أى حال. هذا ليس مهمًّا؛ ولو كان مهمًّا لأشعرنى بالإثارة. سوف أنحيه جانبًا الآن؛ وبإمكانى دومًا القيام به لاحقًا. هذا لا يناسبنى؛ سوف أصرف ذهنى عنه وأتخلص منه للأبد .

تأمل تعريف "مدام دوستيل" للحماسة بأنها تشير إلى وجود الله بداخلك. وإن استطعت أن تتفهم قدرة الله على خلق شىء من لا شىء، فسوف تتفهم أن الله قادر على كل شىء ولا يوجد ما يدعى بأنه مستحيل أمام قدرته. إذن إن كانت مقدرة الله واسعة إلى هذا الحد والله يوجد بداخلك فى صورة شعور بشغف عارم، لماذا قد تحتاج لأى عذر من أى نوع؟

فحينما تتأجج بداخلك الحماسة، لا يبدو لك شىء صعبًا.

عندما تشعر بالشغف، لا ترى أية مخاطر: فالمشكلات الأسرية تبدو هينة، ولا يشكل المال أى مشكلة، وتدرك أنك تملك القوة والذكاء الكافيين، والقواعد التى سنها الآخرون لا تؤثر عليك بأى شكل، وذلك لأنك تلبى نداءك الداخلى - وهذا الجزء الذى يلبى النداء فيك هو أسمى جزء منك.

ووجود الشغف بداخلك هو أسمى هدية يمكن أن تتلقاها. وعندما يتناغم مع الروح، اعتبره معجزة، وابذل قصارى جهدك للتشبث به. ويراودنى هذا الشعور إزاء عملية تأليفى لكتبى. فقد تعلمت على مر السنين أننى حينما أتحسس مكان وجود الشغف بداخلى، لا يستطيع شىء فى الكون أن يمنعنى من إنهاء مشروعى. فأنا أعيشه وأتنفسه، وأحتفظ بدفتر ملاحظات على مقربة منى أثناء تناولى الغداء، أو ممارستى لليوجا، أو قيادتى السيارة، أو حتى أثناء نومى. إن حياتى يستهلكها ما أشعر به من شغف إزاء ما أفعل - ومع ذلك فأنا أعرف أنه مادام هذا الشعور يراودنى فالله لا يفارقنى قط.

ويبدو لى أن حماستى تلك تجبر العالم على إمدادى بسيل لا يتوقف من التجارب المتعاونة الإيجابية. فتواتينى الأفكار أثناء نومى، فأستيقظ لتدوينها. وتنهمر علىّ الأفكار فى صالة ممارسة اليوجا وأذكر نفسى بتدوينها بعد الانتهاء من التدريب. فأنا مستعد ومتلهف، وهذا لا ينسحب على الكتابة فقط - فيساورنى نفس الشعور إزاء الاحتفاظ بلياقتى، أو الاستمتاع بأسرتى، أو الاستعداد للتمثيل بفيلم، أو إلقاء محاضرة، أو أى شىء آخر. وكما قال الكاتب المسرحى اليونانى الشهير "إسخيلوس" فى مطلع هذا الفصل، فإنه عند تأجج الاستعداد والتوق بداخلنا "يحقق الله لنا ما نريد". وهذا هو السبب الذى يجعلنى أؤكد أهمية وجود الشغف بداخلك. فهو لا يساعدنا فقط على التناغم مع الكون، ولكنه يجعلنا نندمج معه ثانية.

إن كان بداخلك شغف، فأنت لست بحاجة للأعذار لأن حماستك ستقهر أية مبررات قد تتذرع بها. فسوف تدفعك

حماستك نحو تحقيق ما كنت تتخيله بحيوية بالغة حتى أنك لن تحتاج لأن تشرح ما يعرقلك. وفى حين أن هذا لا يضمن لك أن مشروعك سيكون ناجحًا ماديًّا أو مستحسنًا، فهو يضمن لك أنك ستمضى به قدمًا حتى النهاية، بما أن القوة الكامنة وراءها هى قوة الكون الكامنة بداخلك.

والحماسة تبطل مفعول الأعذار. فحينما تبحث عن قوة الكون بداخلك وتمتلئ بالشغف إزاء كل شىء تفعله، سوف تزيح عوائق الطريق من حياتك بنجاح وتستمتع بالوجود النشط لقوة وجود الكون بداخلك.

تفعيل الشغف فى حياتك

عادة ما تكون الراحة والرفاهية هما متطلبات الحياة الأساسية بالنسبة للأنا - فأولوياتها الرئيسية هى الحيازة والإنجاز واستحسان الآخرين. فلتفكر فى بديل جديد للأشياء التى تودع فيك السعادة، بديل يتعدى المتطلبات السطحية للأنا. والشىء الوحيد الذى تحتاج إليه لتحظى بتلك الحالة من السعادة هو شىء تشعر إزاءه بالشغف. شىء يتحدث إليك أنت فقط... شىء يصيبك بالقشعريرة الداخلية نتيجة لفرط الإثارة ... شىء لا يفارقك ... يشع بداخلك ... ويبث فيك شعورًا جيدًا لأنه يجعلك تشعر بأن لديك هدفًا وأنك متصل بالكون. لا يهم ما هو هذا الشىء. فالشرط الوحيد هو أن تشعر بالشغف إزاءه وتكون متحمسًا بشأنه كى توقظ القوة الكامنة بداخلك.

وكما قال "إبراهام ماسلو" ذات مرة عن أصحاب الإنجازات: "لابد أن يكونوا ما يستطيعون أن يكونوه". فكر الآن فيما تستطيع أن تكونه، وقارن ذلك بما اخترت أن تكونه حتى الآن. إذن ما الذى تستطيع أن تكونه؟ قد تختار أن تصبح شغوفًا بفكرة الوصول بنفسك إلى أقصى درجات اللياقة والمثالية, هل أنت قادر على صعود بعض الطوابق دون أن تلهث؟ هل تستطيع الركض مسافة عشرة أميال دون أن تشعر بالإنهاك؟ هل أنت زائد الوزن؟ هل تنتمى

لهذه الفئة الكبيرة من الناس المصابين بالبدانة؟ هل تتعامل مع جسدك وكأنه معبد، وتلتفت له لسد أسمى احتياجاته؟ هل يمكنك أن تشعر بالحماسة إزاء حياة أكثر صحة؟

ربما لديك فكرة ظلت تراودك لعقود، ككتاب تعرف أنه لابد من تأليفه، وأنت فقط منٍ يملك الحكمة الكافية للقيام بذلك. هل يمكنك أن تكون شغوفًا بتحقيق حلمك للدرجة التى تُفعّل فيها وجود قوة الكون التى بداخلك كى تساعدك على نيل ما تصبو إليه؟ وتذكر، مجرد وجود هذا الشغف - ولا شىء سواه - هو دليل على وجود طاقة الكون داخلك. وهذا هو كل ما تحتاج إليه - فقط الاستعداد لإيقاظ شغفك من سباته العميق. وأنت لست مضطرًّا لأن تعرف كيف تنشط حماستك المدفونة منذ وقت طويل أو ما تحتاج لأن تركز عليه تحديدًا. فما تحتاج إليه هو الاستعداد للترحيب بالإشارات التى تأتيك من الداخل، قوة الكون بداخلك التى تريد أن تضحى فاعلة.

طالما أعجبتنى ملاحظات العالم اليونانى الشهير "نيكوس كازانتزاكيس"، والذى يعد أحد كتابى المفضلين. ففى صفحة تلو الأخرى من روايته الرائعة "زوربا اليونانى" أو Zorba The Greek، يصف "كازانتزاكيس" تفصيليًّا كيف يبدو ويتحدث ويشعر الرجل الشغوف، حيث تعيش الشخصية الرئيسية حياتها ببساطة وتستشعر وجود الله فى كل لحظة. وأنا أعلق تلك الكلمات لـ "كازانتزاكيس" فى منزلى منذ أكثر من عقد الآن، وأقرأها وأتأمل معناها كل يوم: "بالإيمان بشغف بشىء ما ليس له وجود بعد، نخلقه. وما ليس لدينا هو الشىء الذى لا نبغيه كفاية". وأغلب الظن أن "الشىء الذى ليس له وجود بعد" فى حياتك قد برر بشكل متكرر بأى عدد من الأعذار، والشىء الذى "لم نبغيه كفاية" يدلل على غياب الشغف تمامًا.

***

عودة سرية إلى الأفكار الى أوردتها بالذكر فى الفصل

السابق. تدرب على تبنى رؤية خاصة بحياتك وتسليمها إلى قوة أعظم منك ـ قوة تتصل بها طوال الوقت. وكما أجيب دومًا عندما يسألنى أحدهم عن السر وراء نجاحى فى التوقف عن إدمان كل الأشياء السيئة فى حياتى: "سلمت أمرى كله للقوة الإلهية التى تفوق قوتى، وبدأت أومن بشغف بشىء ليس له وجود بعد". لقد بدأت أرى أن الشغف مرادف لقوة الكون. وحينما شرعت فى التشبث بقوة برؤيتى لنفسى، بلغت إرشادًا إلهيًّا دفعنى بعيدًا عن المواد والسلوكيات الضارة: فجأة وجدت ظروفًا جديدة خالية من الإدمان، وبدأ الأشخاص المناسبون فى الظهور، وبشكل غامض عجز الأشخاص المخطئون عن الاتصال بى.

جرب هذه الرؤية الحماسية. آمن بقدرتها ليس فقط على إشعال الفتيل بداخلك وإنما على إبقائك حيًّا كذلك. ارسمها، تشممها، اشعر بها، ابتسم منها، وشاهدها تأتى إلى حياتك فوق أجنحة الملائكة. دعك من هذه المبررات المملة البالية لما لم تستطع فعله واحتذ بـ "زوربا" كمثال للرجل الشغوف. ابدأ فى الإيمان بذاتك التى لا وجود لها بعد بدلا من الإيمان بجزء منك عالق فى مكانه وملىء بالأعذار. فلتشعر بالإثارة إزاء رؤيتك وضع فى ذهنك أنك حينما تغير الطريقة التى تنظر بها إلى الأمور، تتغير الأشياء التى تنظر لها. عد إلى الشغف داخل نفسك وشاهد كيف لا يبدو العالم فقط مختلفًا، وإنما يتعامل معك بطريقة مختلفة كذلك.

الحماسة ملهمة

تساعدك الحماسة على البقاء فى حالة من الإلهام. وشأنها شأن أى شىء آخر (بما فى ذلك الأعذار)، كلما شعرت بالحماسة وتشبثت بها، أصبحت عادة من عاداتك. لكن أفضل شىء تتسم به هذه العادة بالذات أنها تكون مصحوبة دومًا بالبهجة والسعادة. وفى هذا الصدد، كتب "جيمس بالدوين" ذات مرة: "لا يمكن إشعال النار

بالجمرات الميتة، مثلما لا يمكن أن يشعل الحماسة رجال بلا روح".

وأفضل طريقة تبقى بها شغفك متقدًا هى أن تجعل العلاقة الأهم فى حياتك هى علاقتك بالله. ابق فى حالة من الدهشة والحيرة من كل شىء وكل شخص تقابله. خض الحياة وأنت تحمل شعورًا متواصلا بالامتنان والتقدير - اشكر الله على كل ما فى الطبيعة وعلى آلاف المعجزات التى تظهر أمام عينيك كل يوم. ذاك شىء أقوم به يوميًّا، وهو واحد من أكثر العوامل البارزة التى أستطيع أن أعزو إليها الفضل فى الحفاظ على حماستى تجاه الحياة متقدة.

إن هذا الشىء الضخم الذى نطلق عليه حياة يشعرنى بالرهبة. فأنا أجلس هنا أكتب، ومع ذلك ليس لدى أدنى فكرة عن الطريقة التى يحدث بها ذلك. فالكلمات تظهر على الصفحة من لا مكان وفجأة تصبح هنا الآن. من أين أتت؟ هل هناك من يرشدنى؟ وماذا عن هذه الأشجار خارج نافذتى، أو هذا المخلوق الصغير الذى يزحف عبر صفحة الكتاب الذى فتحته لتوى، والذى يملك نفس قوة الحياة التى لدى؟ وهذه النجوم والمجرات بالسماء... هل نحن هنا وحدنا بهذا الكون الفسيح اللامتناهى؟ يمكننى أن أستمر فى الكتابة بلا نهاية عن بلايين الأشياء التى لابد أن نشعر بالشغف إزاءها. بيت القصيد أنه لا يوجد عجز فى كم الأشياء التى يمكنها إلهامنا. وبالبقاء فى هذه الحالة من الدهشة والحيرة وخاصة الامتنان، نشعر ببهجة الحياة. وهذا توجه مختلف تمامًا عن ذلك الذى ينشأ حينما نعتمد على الأعذار لتبرير أوجه قصورنا فى الحياة.

وكلما طال بى العمر، زادت سعادتى بالسماح للقوى غير المرئية تُعمل سحرها معى وحولى، وقل تشككى بها. لقد هجرت المعتقد القائل بأننى منفصل عن الكون. وأثناء انخراطى فى هذه الحالة من الرهبة، أشعر بالشغف طوال الوقت. ولست بحاجة للقيام بأى شىء فى سبيل ذلك - فأنا أشعر به فى كل وجه أنظر إليه، وفى كل ليلة مليئة

بالنجوم، وفى كل زهرة يافعة أراها. وأكثر لحظات حماستى روعة تداهمنى حينما أحاول التفكير والتصرف مثل الكون؛ فحينما أتحرر من سيطرة الأنا، أستطيع الحفاظ على ما بداخلى من شغف.

قال "لاو تزو" ذات مرة: "إن كان استعدادك للإغداق بالخير محدودًا، هكذا ستكون قدرتك على تلقيه. فتلك هى الطريقة التى يعمل بها الكون". وبوسعك تعزيز استعدادك للإغداق بالخير وتحريره من أى يقود. فمن خلال البقاء متناغمًا مع الطريقة التى يسير بها الكون، تحافظ على قدر كبير من الحماسة بداخلك، ويبدو كل هذا منطقيًّا. فحينما تبقى متناغمًا مع الكون وتفكر بطريقته، تنتهج نفس التصرفات التى ينتهجها. فتعيش فى حالة من الإلهام - بينما تغمرك حماسة مشتعلة.

تغذية شغفك

إن الشعور بدفقة إلشغف تسرى فى جسدك هو مؤشر على أنك تحقق قدرًا قدر لك على الأرجح قبل أن تأتى إلى هذا العالم. إن كلمة "كون" وكلمة "خير" هما كلمتان مترادفتان، لذا عليك أن تدرك أنك حينما تشعر بوجود الخير بداخلك، فأنت تشعر كذلك بوجود قوة الكون.

والشعور بالشغف مؤشر كذلك على صحوة قوة الكون بداخلك. انظر إلى هذه الصحوة بوصفها شيئًا تحتاج لأن تعيره انتباهك وتغذيه كيلا تعاود قوة الكون النوم ثانية أو تختفى بلا رجعة. بمعنى آخر، لابد أن تجعل هذا الشغف متقدًا دومًا فى حياتك.

وأستحثك على بذل أكبر قدر ممكن من الطاقة فى التقرب إلى الآخرين ومساعدتهم. وتذكر ما قاله "لاو تزو" من أن استعدادك لتلقى الخير مرهون بقدرتك على منحه . فأنا أعرف أن شغفى يصل إلى ذروته فى الأوقات التى أخدم فيها الآخرين. فالتبرع بأموالى لأناس ليحققوا أحلامًا ما كانوا ليحققوها بدونها، أو إرسال كتب وأسطوانات مدمجة

للمستشفيات، والسجون، والمكتبات، والمدارس أمور طالما أسعدتنى وبثت بداخلى إحساسًا بالبهجة. حتى اصطحاب والدتى العجوز البالغة من العمر اثنين وتسعين عامًا إلى العشاء - أنا وهى فقط - يرسل دفقات من السعادة فى جسدى.

والعطاء هو خطوة أولى عظيمة على طريق إيجاد شغفك. على سبيل المثال، أتيحت لى الفرصة مؤخرًا لتمضية صبيحة أحد الأيام فى فصل لطلاب الصف الأول الابتدائى (حيث دُعيت لقراءة كتاب Unstoppable Me! وهو أحد كتب الأطفال الأربعة التى شاركت فى تأليفها بالتعاون مع "كريستينا تراسى"). لقد ملأنى التفاعل مع الأطفال وسماعى الأسئلة التى طرحوها علىّ حماسة، ولكن ما لاحظته فى معلمتهم - السيدة "ويمر" - غمرنى بقدر مساوٍ من السعادة كذلك. فها هى سيدة تعيش شغفها كل يوم منً خلال تعليم هؤلاء التلاميذ - وهى تشع بهجة أثناء غرس حب التعلم فى نفوس طلابها، وتنضح بالإثارة أثناء حديثها عن كل من الصبية والبنات ممن تشعر بالشرف لأنها تعلمهم.

والأطفال يعشقون هذه المعلمة الرائعة، ومن يستطيع أن يلومهم؟ فهى تأخذهم إلى رحلات ميدانية بعد المدرسة، وتجعلهم يؤلفون كتبًا مصورة خاصة بهم، وتنظم حفلات تخرج مذهلة، وتجلس على الأرض إلى جوارهم لتعليمهم وتوجيههم من منظور عملى. فهى تدرس لهم كل موضوع من وجهة نظر مبتكرة.

والسيدة "ويمر" أكثر من مستعدة كذلك للإنفاق من مالها الخاص لتوفير تجارب للأطفال فى صفها لن تتاح لهم الفرصة لخوضها بسبب اعتبارات الميزانية. فلا توجد حدود لما تفعله كى تمنح طلابها تجربة مثالية بالصف الأولٍ. وتلك هى تغذية الشغف.

بدلاً من أن نهدر أيامنا فى التظاهر بأننا نفعل شيئًا ما ونشعر بالضجر، نحن بحاجة لأن نعيش حياتنا بنفس

حماسة السيدة "ويمر". ففى النهاية، كيف لنا أن نتوقع العثور على أى شغف بينما نحن عالقون فى عالم ممل يجسد واقعنا اليومى؟ لابد أن نكتشف شعور البهجة والرضا الناجم عن تغذية شغفنا - إنها فكرة أفضل كثيرًا من التذرع بهذا العذر المتعب بأن "الحياة مملة".

***

قد يكون من المجدى أن تنظر إلى شغفك بوصفه مؤشرًا على وجود قوة الكون فى داخلك. تحدث إلى تلك القوة غير المرئية الملموسة بداخلك واشكرها على عدم هجرها لك مطلقًا. اذهب للتمشية بصحبتها بل وتخيل أنك تمسكٍ بيدها. اطرح عليها أسئلة وأنصت لما ستقوله، ملاحظًا كيف ترشدك. ولتشعر بالامتنان لحقيقة وجودها واسمح لها بإرشادك بأية طريقة تبغيها.

وتذكر دومًا أن شغفك هو دليل على وجود الله بداخلك وأنه بوسعك دومًا أن تجعله تجربتك الخاصة. ولست بحاجة لمشاركة حماستك الداخلية مع أحد تشعر بأنه قد يثبط عزمك. بدلاً من ذلك، اقطع عهدًا على نفسك بأنك ستنتبه لشغفك، وأنك ستفعل على الأقل شيئًا واحدًا يوميًّا لتجعله حقيقتك. حتى إن اكتفيت بالتأمل الصامت كى تجعل حلمك متقدًا دائمًا، أو كتابة فقرة واحدة من الكتاب الذى طالما تصورته، أو إجراء مهاتفة واحدة للاستعلام عن طريقة تأسيس هذا المشروع الذى طالما حلمت به، أو تنحية بضعة دولارات جانبًا لتمويل مشروع مستقبلى - فلا تتجاهله . تحدث إليه حتى لا تضطر للجوءِ للأعذار لتبرر لماذا كانت رؤية وتتبع هدفك أمرًا مستحيلاً بالنسبة لك.

ضع فى ذهنك أنه لابد لك من تغذية شغفك كى يبقى على قيد الحياة؛ وهو لن يخذلك قط إن قمت بتغذيته. وكيف له أن يخذلك وهو دليل وجود الله بداخلك، والذى لا يوجد أمام قدرته مستحيل ... وليس للأعذار مجال معها.

اقتراحات لخوض حياة مليئة بالشغف

_ افعل شيئًا بصورة يومية يحول دون عودة قوة الكون بداخلك إلى حالة السبات. وتذكر أن شعورك بالإثارة هو نتاج الطريقة التى تفكر بها، وعندما تتناغم أفكارك مع طاقة الكون، تبدأ فى استشعار شغفك. ولهذا، لابد أن تراقب دومًا نشاطك الذهنى. احتفظ بسجل تدون فيه ما يشعل فتيل حماستك - وكلما دونت بنودًا أكثر، ولدت مزيدًا من الشغف بداخلك.

تصفح شبكة الإنترنت وقم بزيادة المواقع التى تتحدث عن الأفكار التى تلهب حماستك وتعززها. ولتتصل هاتفيًّا أو إلكترونيًّا بأى شخص هناك يشاركك رؤيتك. افتح حسابًا بنكيًّا خاصًا تودع فيه مبلغًا رمزيًّا فى البداية لتمويل شغف ما. وبغض النظر عما تفعله، ذكر نفسك أن هذا هو شغفك ، وأنك تغذيه وترعاه كل يوم. وعندما يتحول ذلك إلى أسلوب حياتك المعتاد، سترى الكون يتعاون معك ويمنحك تجارب تتواءم مع رغباتك.

_ نمِّ إحساسًا بالرهبة يتحول بعد ذلك إلى شغف بالشروع فى النظر إلى كل شىء وكأنك تراه لأول مرة. لا تسمح لمفهوم الملل بالتسلل إلى أفكارك.

لقد شاركت فى آلاف اللقاءات من جميع الأنواع على مدار العقود الأربعة المنصرمة. وكثيرًا ما كنت أتلقى هذا السؤال: "ألا تشعر بالملل من سماع نفس الأسئلة مرارًا وتكرارًا؟" وإجابتى - والتى تكون نابعة من قلبى دومًا - تكون كالتالى: "لم يسبق لهذا الشخص أن أجرى معى حوارًا، فى هذا الوقت، عن هذا الموضوع، فى ظل هذه الظروف من قبل". وهكذا، تكون كل مقابلةٍ تجربة جديدة مبهجة، وهذا يحافظ على شغفى مشتعلاً. وأنا أوظف نفس النوع من التفكير عندما أكون بصدد إلقاء محاضرة للمرة العاشرة فى غضون أسبوعين - فكل عرض تقديمى أمام جمهور مختلف هو تجربة جديدة.

انظر إلى حياتك برمتها بهذه الطريقة: مارس العلاقة الحميمة مع شريك حياتك وكأنك تفعل ذلك للمرة الأولى.

اقرأ لأطفالك وكأنك تقرأ لهم للمرة الأولى. اذهب إلى جولتك اليومية فى الركض وكأنها جولتك الأولى. فكل لحظة جديدة هى هدية من الله، لذا إذا نظرت إلى كل تجربة ولحظة بوصفهما تجارب ولحظات جديدة، فسوف تشعر بالشغف الذى أتحدث عنه فى هذا الكتاب.

خصص خمس دقائق اليوم لتكرار التأكيد التالى: أدعو قوة الكون لأن ترافقنى فى صورة شغف . وسيذكرك هذا بأن كل لحظة إثارة تمر بك إنما هى دليل على حيازتك للإرشاد الإلهى. ومن خلال تشبثك به، سوف تدخل حيز الحياة بدون أعذار!

وكما قال "توماس أكويناس": "ينشأ السلام الحقيقى حينما لا نفصل بين أنفسنا وبين إرادة الله". فكل لحظاتك من الإثارة والحماسة والشغف هى لحظات اتصال. إنها تستثير سلامًا حقيقيًّا. أما الأعذار، على الجانب الآخر، فهى ما توظفه حينما تفصل نفسك عن شغفك أو إرادة الله. فالأعذار هى عادات تفكير قديمة تأخذك بعيدًا عن السلام والسكينة. وأنت تملك الخيار دومًا: الشغف والسلام والتناغم مع الله، أو أعذار وأعذار ومزيد من الأعذار.

الفصل 10

المبدأ السابع:

العطف

"العطف الحقيقى أكثر من مجرد إلقاء عملة فضية إلى شحاذ ... فهو إدراك أن البناية التى تفرز شحاذين بحاجة إلى ترميم".

ـمارتن لوثر كينج الابن

هناك قصة معروفة تتحدث عن قيمة العطف. فيبدو أن امرأة تقية وجدت حجرًا ثمينًا أثناء جلوسها على ضفة ينبوع جارٍ فى الجبال، فوضعت ذلك الحجر القيّم فى حقيبتها.

وفى اليوم التالى، اقترب مسافر جائع من هذه السيدة وسألها شيئًا ليأكله. وبينما كانت تفتش فى حقيبتها عن كسرة خبز، رأى المسافر الحجر الثمين وتخيل كيف يمكنه أن يوفر له الأمان المادى طوال الفترة المتبقية من حياته. فطلب من السيدة أن تعطيه هذا الكنز، ففعلت، كما أعطته بعض الطعام. فغادر وهو يشعر بسعادة غامرة بسبب حظه السعيد ومعرفته أنه الآن آمن ماديًّا.

وبعد بضعة أيام عاد المسافر وأعطى الحجر للسيدة الحكيمة، وقال لها: "لقد فكرت مليًّا فى الأمر. على الرغم من أننى أعرف مدى قيمة هذا الحجر، فإننى أعيده إليك آملاً أن تعطينى شيئًا أكبر قيمة".

سألته السيدة: "وماذا عساه أن يكون هذا الشىء؟".

"من فضلك أعطينى الشىء الذى بداخلك والذى جعلك تعطينى هذا الحجر".

كانت السيدة فى هذه القصة تعيش حياة قائمة على العطف... وهو المبدأ السابع والأخير لحياة بلا أعذار.

العطف والأعذار

من المستحيل أن تحتاج للأعذار عندما يصبح محور حياتك كيف يمكننى أن أخدم الآخرين ؟ فالتفكير بالآخرين أولاً - ووضع مصلحتهم قبل مصلحتك - يبث فيك شعورًا بالسعادة، وهو ما كان المسافر الجائع يبحث عنه. وهبة الشعور بالسعادة الداخلية تتأتى من الخدمة والاستسلام وليس السؤال والطلب.

لن يكون هناك مكان للوم فى حياتك طالما أنك تعيش حياة قائمة على العطف. فالأعذار - بغض النظر عن أنواعها - تتمحور حول إلقاء اللوم. لوم ماضيك. لوم الاقتصاد. لوم نقائصك الشخصية المدركة. لوم القدر. لوم أبويك. لوم أطفالك أو شريك حياتك - لوم حامضك النووى. فليس هناك ما يعيب الظروف والأشخاص والأحداث كى تلقى اللوم عليهم - كما أنه لا يوجد ما يعيب اللوم نفسه.

عندما تكون عطوفًا، يختفى كل اللوم من حياتك. لذا بغض النظر عما تريد لنفسك، اكتشف كيف يمكن لك أن تريده أكثر لشخص آخر، وقم بذلك. وفى هذه اللحظة التأملية، سوف يقهر العطف إلقاء اللوم ويغلب تقديم الأعذار، وسوف تشرع فى التفكير كما يفكر الكون: خدمة الآخرين، العطاء، المنح، الحب غير المشروط.

لم تكن السيدة الحكيمة بالجبال التى أعطت الحجر الثمين

للغريب بحاجة للتفكير بشأن الفقر، أو التعاسة، أو انتقاد الأشخاص الجشعين، أو شرح الطريقة التى تعيش بها حياتها. لماذا؟ لأن نفسها لم يكن لها أى سلطان عليها، وكان الحب وخدمة الآخرين يتربعان على عرش حياتها.

لقد اكتشفت بما لا يدع مجالاً للشك أننى حينما أتذكر تغذية العطف والكياسة، يصير كل شىء فى حياتى أكثر تناغمًا وسلامًا، ناهيك عن الشعور الجيد الذى يعترينى حينما أعطى ولا آخذ.

وقد سمعت الدلاى لاما يتحدث عن العطف منذ بضع سنوات مضت، وتضمنت رسالته هاتين النقطتين المهمتين:

1. العطف هو أهم صفة تحتاج الإنسانية لتعلمها. هذا هو السبيل لإيجاد السعادة والصحة والشعور بالنجاح.

2. لـم يكـن ليصبـح للحرب والعنف وجود فى جيل واحد إن تعلم الأطفال - بدءًا من سن الخامسة - التفكير فى العطف لمدة ساعة أسبوعيًّا طوال ما تبقى من حياتهم. ذاك ما تستطيع أن تفعله حياة زاخرة بالعطف، والتى تعنى التفكير الحقيقى فى الآخرين وتطبيق القاعدة الذهبية القديمة فى الحياة.

فى اللحظة التى تشعر فيها بأنك تعود إلى الأعذار، ردد عبارة: كيف يمكننى خدمة الآخرين ؟، ثم حول الأجوبة التى تتوصل إليها إلى حقيقة. حينئذٍ سوف تصبح متناغمًا مع قوة الكون، والتى تعطى دومًا، والفائدة التى ستعود عليك هى أنك ستجد أن الكون يسألك بدوره: "كيف لى أن أخدمك؟" وبعودة العطف الذى تغدقه على الآخرين إليك، تذكر الحقيقة التى كتبت عنها عدة مرات فى هذا الكتاب. أنت لا تجذب ما تريد؛ بل تجذب ما أنت عليه. لذا اجعل العطف جزءًا من ماهيتك.

طوال السنوات العديدة الماضية كنت أحتفل بعيد الأب بطريقة تعكس ما يدورٍ عنه هذا الفصل: أعطى هدايا خاصة لأطفالى الثمانية، بدلاً من تلقى هدايا منهم. فدورى كأب هو واحد من أعظم الامتيازات التى استمتعت بها على مدار أكثر من أربعين عامًا. فشرف لى وواجب مقدس كذلك أن أكون أبًا لبناتى الست الجميلات وابنىّ الوسيمين، لذا أرغب فى أن أشكرهم لاختيارى لأكون أبًا لهم وللسماح لى بلعب هذا الدور الرائع فى حياتهم.

فأنا أنظر إلى مسئولية تربية ودعم طفل بوصفها هدية مذهلة، لأن القدرة على الرعاية الكاملة لإنسان آخر هى سمة من سمات الله. أفلم يقم الله برعايتنا بعد خلقنا والسماح للإرادة الحرة بأن تختار وجودًا يتخلله العطف؟

فى عيد الأب الأخير أهديت أطفالى نسخة من قصة "ليو تولستوى" القصيرة Three Questions، وفيها يحكى "تولستوى" عن ملك كان واثقًا أنه فقط لو علم الوقت الأمثل للقيام بالأمور؛ والأشخاص المناسبين للإنصات إليهم؛ وفوق كل هذا أهم شىء يجب أن يقوم به فى كل وقت، فلن يفشل قط فى أى شىء يفعله.

لذا أعلن أنه سيكافئ بسخاء أى شخص فى مملكته يعلمه أجوبة هذه الأسئلة الثلاثة. أتى العديد من الرجال الحكماء لرؤية الملك، ولكن لأن كل واحد فيهم أعطاه إجابة مختلفة - ولم يتفق فى الرأى مع أى منهم - لم يتلق أحدهم المكافأة. ولكن الملك كان لا يزال متلهفًا للحصول على أجوبة الأسئلة الثلاثة، فقرر أن يستشير ناسكًا عُرف بحكمته.

لكن الرجل العجوز المنعزل عن العالم لم يكن يستقبل سوى عامة الشعب، لذا ارتدى الملك ملابس بسيطة وترك حراسه ونزل عن حصانه وذهب لرؤيته وحده. وعندما وصل الملك المتنكر إلى الناسك طرح عليه الأسئلة الثلاثة،

ولكن الرجل العجوز لم يجبه. بعد أن لاحظ الملك أن الناسك ضعيف للغاية وأنه يحاول زراعة بعض الزهور، قرر أن يتولى هو الأمر وأخذ يحرث الأرض لساعاتٍ. وعندما طرح أسئلته الثلاثة، ثانية لاحظ الناسك رجلاً ذا لحية يركض قادمًا من داخل الغابة واضعًا كلتا يديه على جرح ينزف بغزارة فى بطنه.

اصطحب الناسك والملك الرجل ذا اللحية إلى الداخل وقاما بتطبيبه. وفى صباح اليوم التالى طلب الرجل من الملك أن يصفح عنه، على الرغم من أن الحاكم كان واثقًا أنه لم يسبق له رؤية هذا الرجل قبل ذلك.

قال الرجل المصاب:

أنت لا تعرفنى ولكنى أعرفك. أنا هذا العدو الذى تعهد بالقصاص منك لأنك أعدمت شقيقه واستوليت على أملاكه. تنامى إلى علمى أنك ستأتى وحدك إلى الناسك، فقررت قتلك فى طريق عودتك. ولكن انتهى اليوم ولم تعد. لذا خرجت من مخبئى للبحث عنك فوجدنى حراسك وعرفونى وأصابونى بجروح. نجحت فى الهروب منهم، ولكننى كنت سأنزف حتى الموت إن لم تقم بمداواة جرحى. كنت أرغب فى قتلك وأنت أنقذت حياتى. الآن، لو كتب لى البقاء على قيد الحياة، ورغبت أنت فى ذلك فسوف أخدمك كعبدك المخلص وأجعل أولادى يخدمونك. سامحنى!

ولم يسامحه الملك فحسب، ولكنه قال أيضًا إنه سيرسل خادميه وطبيبه الخاص لمداواته، ووعده بأن يرد إليه الملكية التى انتزعها منه.

حينئذٍ، خرج الملك ورأى الناسك يضع البذور فى الأماكن التى حفرها باليوم السابق. فقرر أن يطرح على الرجل العجوز الحكيم أسئلته الثلاثة مرة أخيرة، وفوجئ عندما أخبره العجوز بأنه تلقى إجابات أسئلته بالفعل:

سأل الملك: "كيف هذا؟ ماذا تعنى؟".

أجابه الناسك: "ألا ترى هذا؟! لو لم ترثى لحالى بالأمس وتحرث الأرض لى واخترت أن ترحل، لكان هذا الرجل هاجمك ولكنت ندمت على عدم بقائك معى. لذا الوقت الأمثل كان عند حرثك الأرض؛ وكنت أنا الرجل الأهم؛ وكان إسدائى خدمة أهم شىء عليك فعله. بعد ذلك حينما أتانا هذا الرجل كان الوقت الأمثل عندما داويته، فلو لم تطبب جروحه، لمات دون التصالح معك.

لذا كان هو أهم رجل، وما فعلته له كان هو أهم شىء عليك فعله. تذكر إذن: هناك وقت واحد فقط مهم ـ الآن! إنه أهم وقت لأنه الوقت الوحيد الذى نملك فيه أى قوة. وأهم رجل هو ذلك الذى توجد بصحبته، لأن ما من أحد يعرف إن كان سيتعامل مع أى أحد آخر أم لا، وأهم شىء تفعله هو أن تسديه نفعًا، لأنه لأجل هذا السبب فقط أتى الإنسان إلى هذه الحياة!".

دعونا نستعرض الأسئلة الثلاثة وعلاقتها بحياتك القائمة على العطف. أثناء قراءتك لهذا القسم، فكر فى الدروس التى تعلمها الملك من المعلم الحكيم؛ بالإضافة إلى ما يمكن تعلمه من مثال السيدة الحكيمة التى وهبت حجرها الثمين إلى المسافر.

1. ما الوقت الأمثل للقيام بكل شىء؟

لقد تفهم كل من الناسك والمرأة الحكيمة ما كان يعنيه "تولستوى" حينما كتب: "تذكر إذن: هناك وقت واحد مهم ـ الآن! إنه الوقت الأهم لأنه الوقت الوحيد الذى تملك فيه أى قوة". قد تتذكر أن المبدأ الثالث فى التوقف عن تقديم الأعذار أوضح أنه ليس فى الإمكان الشعور بالعطف إلا فى اللحظة الحالية. فكل شىء يحدث الآن . لذا فعلاقتك بالحياة هى علاقتك بالحاضر.

وأنا أحب تعريف المؤرخ "أرنولد توينبى" للعطف: "العطف هو الرغبة التى تدفع النفس البشرية لتوسيع محور ارتكازها الذى يتمثل فى الذات الفردية ليشمل الذات الكونية برمتها".

حينما تكترث بشخص آخر سوى نفسك فى أى لحظة من لحظات حياتك، فأنت تعيش العطف... كما أنك تجعل مسألة التذرع بأية أعذار مستحيلة. وهكذا، أنت تعرف الآن السر الذى كان يسعى ملك "تولستوى" لكشفه وكانت السيدة الحكيمة تعرفه بديهيًّا: هذا هو الوقت الذى ينبغى عليك فيه توسيع محور ارتكازك المتمثل فى ذاتك الفردية وتعتنق الذات الكونية والتى تشمل الجميع، وخاصة الشخص الذى يقف أمامك.

هل يمكنك أن تتخيل هذه المرأة العطوفة أو الناسك الحكيم يأتيان بأى عذر يبرران به لماذا لا تسير حياتهما كما أرادا لها؟ كن مثلهما وضع فى ذهنك أن هذه اللحظة هى قوتك - انتهزها وانشر العطف دون التفات لنفسك، وتذكر أن موعدك مع الحياة يكون دومًا فى الحاضر.

2. من الأشخاص الأهم للعمل معهم؟

نسمع أحيانًا - ونستجيب إلى - النداءات المطالبة بأهمية تقديم المساعدة لمن هم فى ظروف متردية فى أماكن بعيدة. وفى أثناء محاولتنا العمل لنشر السلام فى العالم، ننضم لمنظمات تكرس جهودها لتحسين وضع هؤلاء الذى يئنون تحت ظروف صعبة. ومع ذلك، فإن هذا ليس كافيًا للإجابة عن السؤال الثانى.

إن الشخص الذى يوجد فى حيزك المباشر هو أهم شخص للعمل معه، سواءٍ كان صديقًا، أو عضوًا من أعضاء أسرتك، أو زميلا، أو غريبًا. لهذا، أغدق كل من يوجد أمامك بالعطف. وكما يذكرك "تولستوى"، ليس بإمكانك أن تعرف إن كنت ستتعامل مع أحد آخر. فتلك هى لحظتك، والشخص الذى عليك العمل معه يوجد أمامك. وقد كانت المرأة الحكيمة تعى ذلك جيدًا - فهى لم تحتفظ بالحجر لنفسها أو لشخص يحتاج إليه أكثر منها، أو لأحد أقربائها. فأعطت الحجر - وهو التصرف الذى نبع من قلبها العطوف - لشخص لم تلقه من قبل. لذا فإن الدرس المستفاد هو: لا تنظر فيما وراء حدود اللحظة الحالية. فالحاضر هو الفرصة المثالية. وأى شخص يوجد معك هو خير مستحق لعطفك.

وكما قال المعلم الفيتنامى "ثيش نهات هانه" ذات مرة:

> إن لم تستطع إسعاد طفلك، كيف لك أن تتوقع أن تكون قادرًا على إسعاد أى شخص آخر؟ إن كان كل أصدقائنا فى حركات السلام أو مؤسسات الخدمات الاجتماعية من أى نوع لا يحبون بعضهم البعض ويتعاونون معًا، فمن يمكننا أن نحب ونساعد؟ هل نعمل لأجل أشخاص آخرين، أم أننا نعمل لإبراز اسم

المؤسسة؟

3. ما أهم شيء للقيام به طوال الوقت؟

إن التصرفات العطوفة لكل من الناسك والمرأة الحكيمة إنما هي مؤشر على أن كليهما يعرف الإجابة عن هذا السؤال جيدًا. يختتم "تولستوى قصة" Three Questions بإلقاء الضوء على السبب الذى يجعل لإغداق الشخص بمشاعر العطف فى اللحظة الحالية كل هذه الأهمية وهذا التقدير: "لهذا السبب وحده أتى الإنسان لهذه الحياة!" كما تعلمت فى الفصل السابق، فإن كلمة خير مرادفة لكلمة كون نحن لم نأت إلى الدنيا لنصرع الآخرين، ونشن الحروب، ونصير الأوائل، ونفوز بأى شىء، أو نهزم أى شخص. لا، فنحن هنا كى نكون صالحين - كى نخدم، ونعطى، ولا نتدخل، ونتواضع أينما ذهبنا.

فلتعط الأنا لديك إجازة وخض حياة يغمرها العطف بأن تكون إنسانًا مهذبًا. وقد تعلم الملك هذا حينما تحرر من أهميته - فمن خلال القيام بعمل صالح، استطاع أن ينقذ حياته. كما استطاعت السيدة فى الجبال أن تعلم رجلا متمحورًا حول نفسه كيف يكون سعيدًا من خلال إظهار الخير.

***

اسمحوا لى باختتام هذا الفصل بقصة أخرى، أبطالها هم ابنتى "سومر" وأنا. فأثناء قيامى بتوصيلها بالسيارة إلى المطار لتعود إلى الكلية بعد أن أمضت عطلة نهاية أسبوع طويلة بالمنزل، أخذت تبدى إعجابها بساعتى الجديدة. كانت تلك هى أول أداة لتعريف الوقت أشتريها منذ أكثر من عشر سنوات. كنت أستمتع حقًا بالنظر إلى وجهها المعدنى الأسود اللامع، وبينما كنت أفعل ذلك، كنت أقول لنفسى إن تلك هى ساعتى المفضلة. ومع ذلك كنت أعرف فى قرارة نفسى أن "سومر" ستشعر بالسعادة إن ارتدتها، نظرًا ل- هوس الشابات الحالى بارتداء الساعات الرجالية.

وعندما أنزلت ابنتى عند الحاجز الحجرى وساعدتها على حمل حقائبها، قمت بخلع الساعة وأعطيتها إليها، على الرغم من أنها كانت أقرب ممتلكاتى إلى قلبى (وخاصة لأنه لم تعد لدى ممتلكات أكترث بها).

قالت "سومر": "لا يا أبى، أنت تحب هذه الساعة!".

ولكننى أصررت على أن تأخذها، قائلاً لها إننى سأشعر بمزيد من السعادة إذا أخذتها لأننى أعرف أنها ستقدرها، كما أخبرتها بأننى أشعر بأنها سترمز إلى الوقت الذى نمضيه معًا على الرغم من آلاف الأميال التى تفصلنا. واستقلت طائرتها وهى مسرورة، وغادرت وأنا أشعر بأننى نضجت كثيرًا كإنسان، بما أننى كنت سألقى صعوبة - إن لم تكن استحالة - فى انتهاج مثل هذا التصرف منذ عدة أعوام سابقة.

اتصلت بى "سومر" فى ماوى بعد انقضاء بضعة أشهر لتخبرنى بأنها سترسل لى هدية فى عيد الأب، مؤكدة أنها هدية خاصة للغاية. واتضح أنها لوحتها المفضلة والتى رسمتها وظلت تعلقها فى شقتها لوقت طويل. وكما أخبرتنى لاحقًا: "لقد تعلمت حقًا شيئًا فى ذلك اليوم الذى أهديتنى فيه ساعتك المحببة إلى قلبك، وأردت أن أعطيك أغلى شىء لدى. أنا أعطيك إياها يا أبى على الرغم من صعوبة فراقها، لأننى أريد أن يكون معك جزء منى".

وأنا أعلق الصورة على جدارى كرمز لجمال ومثالية تصرف عطوف كان وليد لحظة مفعمة بالمشاعر. وهذه القصة الشخصية تجسد وتبرز إجابات أسئلة "تولستوى" الثلاثة: (1) افعل ذلك الآن؛ فتلك هى اللحظة الوحيدة المتاحة. (2) افعل ذلك مع الشخص الذى توجد بصحبته فى اللحظة الحالية. (3) فلتقم بأعمال صالحة لأن هذا هو سبب وجودك هنا.

من خلال الحياة فى ظل العطف، تدعو وتشجع الآخرين - فقط بأن تكون مثالاً يحتذون به - على اختيار القيام بالمثل.

اقتراحات للحياة من منطلق العطف

_ فور الاستيقاظ، دع عبارة شكرًا لك تتدفق من بين شفتيك، حيث ستذكرك ببدء يومك بالامتنان والعطف. فلتعتد بدء كل يوم بالتفكير أولاً فى شخص آخر ثم اتخاذ قرار بالقيام بشىء - أى شىء - سيرسم البسمة على وجهه. وعندما تدرك رغبتك انتهاج تصرف عطوف مع شخص آخر، فإنك تنتقل إلى طريقة أسمى للحياة. فذلك يأخذ أفكارك بعيدًا عن نفسك وعن التفكير فيما ستجنيه من هذا ويصبها على توجه كيف أستطيع خدمة الآخرين؟ ، وهو نفس التوجه الذى يتبناه الكون. فعندما تتحلى بسمة العطف، يعكس يومك بالكامل هذا النوع من الإدراك.

وإليك بعض الاقتراحات للبدء بها: أرسل رسالة تقدير عبر الإنترنت، أو ردد على مسامع أحد أطفالك ممن كنت تحدثه بخشونة بعض الكلمات الحانية، أو اعتذر لشخص أسأت له، أو اشتر بعض الزهور وأهدها لأحدهم، أو أهد بعض المقتنيات الشخصية كالكتب أو المجوهرات، أو ابتسم لشخص ما ابتسامة قد تنير لحظته. أقصد أنه ما من داع أن يكلفك هذا الشىء مالاً؛ فما تفعله يتناغم مع العطف، ولذلك فإنه يهيئ يومك للسير فى هذا الاتجاه.

وفى أى وقت تجد نفسك تستخدم أحد أعذارك الشخصية المعتادة، بوسعك طرد هذه الأفكار والانتقال على الفور إلى الشخص الذى عاملته بهذه الإنسانية، ولاحظ كيف تتبدد الأعذار عندما تنصب أفكارك على عطفك تجاه الآخرين.

ولا يجب أن تقتصر أعمالك العطوفة على الأشخاص. فكل أفعال العطف إزاء أى مخلوق من مخلوقات الله - حتى إن قمت بجمع بعض القمامة التى كانت مبعثرة - تؤثر على كوكبنا. بيت القصيد هو أن تضبط عقلك على خدمة الآخرين وتسد الطريق أمام متطلبات الأنا.

_ فى الاستشهاد الذى أوردته فى بداية هذا الفصل، يشير "مارتن لوثر كينج" الابن إلى أن ثقافتنا بحاجة إلى إعادة

هيكلة وأن العطف هو الحل. وأنا أستحثك على أن تعمل على الانتخاب للمناصب الحكومية - بجميع أنواعها - هؤلاء ممن تعكس رسائلهم للعامة الحساسية والعطف. سمة العطف لابد أن تتوافر فيمن يعملون فى مجال الهجرة، والتعذيب، والتوجيه الجنسى، والإقناع الدينى، والمجال الاجتماعى الاقتصادى. فلا مجال للاستثناءات هنا. ابحث عن القلب العطوف بدلاً من ذلك الذى يصدك أو يعاقبك أو ينتقم منك أو يتلاعب بك مستغلا سلطته. وكلما عكست مؤسساتنا هذه النزعة الإنسانية، قلت الأعذار الجماعية التى نبرر بها عدم قدرتنا على خلق جنة الأرض التى طالما حلمنا بها.

كما أوضحت فى كل مبدأ من المبادئ السبعة فى هذا الجزء من الكتاب، فإن التكرار الحماسى لشعار داخلى يعزز ويجسد ما تخبر به نفسك تمامًا. ولهذا، ردد العبارة التالية فى قرارة نفسك على مدار خمس دقائق على الأقل: أنا مخلوق يمتلئ عطفًا. أنا أنشر الحب فى كل مكان لأن تلك هى طبيعتى . أكد ذلك على نفسك باستمرار، وعلقه فى مكان بارز فى بيتك، أو مكتبك، أو حتى سيارتك.

فى الكتب السماوية يصف لنا الله المعنى الحقيقى للعطف. ولو قام عالمنا اليوم بالعمل بهذا الكلام، لعشنا جميعًا فى سلام. ولكن حتى إن لم يعمل به باقى العالم، يمكنك أنت ذلك. لذا أستحثك على تطبيق هذه الكلمات فى حياتك اليوم؛ إن فعلت هذا، سوف تختفى كل الأعذار من حياتك بلا رجعة:

لقد سمعت هذا من قبل بالطبع

أحب جارك وابغض عدوك

ولكن ما أطلبه منك هو أن تحب أعداءك،

وتبارك من يلعنك، وتبر من يبغضك،

وتدعو لمن يستغلك بحقارة ويضطهدك

هذا هو المعنى العملى للعطف!

الجزء 3

التحول إلى نموذج حياة بلا أعذار

"إن أصلحت عقلك، فسوف ينصلح حال كل شىء آخر فى حياتك".

_ لاو تزو

الفصل 11

طريقة جديدة للنظر إلى عملية تغيير عادات التفكير القديمة

"لا تستهن قط بقدرتك على تغيير نفسك. ولا تبالغ فى تقدير قدرتك على تغيير الآخرين".
-إتش. جاكسون براون الابن

أنت تدرك الآن، بدون شك أنك تملك القدرة على تغيير الطريقة التى يعمل بها عقلك، فأنت تغير عناصر فى كيميائه لتقضى على فيروسات العقل القديمة. أنت تعلم أنه باستطاعتك أن تصير شخصًا لا يعتمد على الأعذار.

وقد تعلمت أن ما ينسحب على الطبيعة ينسحب على كل البشر ويساعدنا على فهم أنفسنا. فتمامًا كما تسقط الثمار من فروع الأشجار عندما تنضج، تتبدد حاجتنا إلى مجموعة من المبررات عندما نُفعِّل ذاتنا الحقيقية. فكلما سمحنا للمبادئ التى نطلق عليها لقب روحية بإرشادنا، تضاءلت رغبتنا أو نزعتنا لاستخدام الأعذار. وكما يعبر عن ذلك "كارل يونج": "أهم مشكلاتنا لا يمكن حلها؛ فلابد من تجاوزها والمضى قدمًا".

تجاوز حاجتك لاستخدام أية أعذار ثانية. حتى قبل البدء فى تفعيل النموذج المذكور فى هذا الجزء من الكتاب، ابذل قصارى جهدك لتجاوز المشكلات الناجمة عن عادات تفكيرك القديمة. والمبادئ التى كتبت عنها فى الجزء الثانى مصممة لمساعدتك على التحول من إنسان ذى خبرة روحانية إلى العكس: كائن روحى ذو خبرة إنسانية مؤقتة. وهذا ما كان "يونج" يعنيه بكلمة تجاوز - فهذا شىء تفعله الطبيعة دومًا مع مشكلاتها.

جوزة البلوط هى بذرة صغيرة، جوزة متناهية الصغر لا تنتج شيئًا، ومع ذلك فأنا أحب أن أقول: "عدد لا متناهى من الغابات يرقد خاملاً داخل أحلام جوزة بلوطٍ واحدة". بالمثل، هناك عدد لا متناهى من الأحلام يرقد خاملًا بداخلك ، ولكن ينبغى عليك القضاء على سبات تفكيرك القديم. ولمساعدتك على القيام بذلك، إليك مراجعة مختصرة لمبادئ التوقف عن تقديم الأعذار السبعة والتى عرضت لها فى الجزء الثانى:

- كن مدركًا لقدرتك على بلوغ العظمة ولقوة عقلك.
- ابلغ التناغم بالتفكير مثلما يفكر الكون.
- عش الآن وهنا فى عقلك وفى جسدك أيضًا.
- تأمل ما أنت عليه، وليس ما تريد أن تكون.
- كن مستعدًّا للسماح للصحة والسعادة والنجاح بالتدفق فى حياتك.
- كن شغوفًا إزاء كل شىء وكل شخص يدخل حياتك.
- ارغبِ للآخرين أكثر مما ترغبه لنفسك؛ بمعنى آخر، كن عطوفًا .

إن هذه الأدوات السبع ستساعدك على تجاوز اعتمادك على الأعذار، كما ستساعدك على "تصحيح عقلك". وعندما تنجح فى القيام بذلك - كما ذكرك "لاو تزو" منذ بضع صفحات مضت - "فسوف ينصلح حال كل شىء آخر فى حياتك".

نعم ــ تستطيع إصلاح عقلك!

في أول فصلين من هذا الكتاب، أوضحت قدر الوقت والجهد الذى بذله الآخرون لإقناعك بالتكيف مع من حولك والتصرف مثلهم. ومثل هذه البرمجة تتطلب أن تبذل بعض الجهد كى تتغلب عليها. وكما يوضح الشاعر "إى. إى كومينجز": "ألا تكون أحدًا سوى نفسك - فى عالم يفعل كل ما فى وسعه ليلاً ونهارًا ليجعلك مثل الجميع - يعنى أن تخوض أعتى المعارك التى يمكن لإنسان أن يخوضها وألا تتوقف عن المقاتلة قط".

وبوسعك ألا تكون أحدًا سوى نفسك دون أن تضطرٍ للقتال الفعلى، على الرغم من أنك قد تشعر بأنك تقاتل شيئًا داخل نفسك. لكن بسماحك للقدسية بالنمو بداخلك، سوف يغمرك شعور بالبهجة مع انسحاب مشاعر الضيق القديمة.

عندما كنت طفلاً، كان الآخرون يغرقونك بقدر كبير من رسائل "لا، لا تستطيع هذا". وقد أكسبت هذه الرسائل صفة ذاتية بأن حولتها إلى أفكار لا أستطيع ، والتى دعمتها الأعذار حسنة النية. وقد أكسبت مفهوم لا أستطيع طابعًا ذاتيًا لأنك سمعت العبارات التالية تتردد على مسامعك مرارًا وتكرارًا:

- "لن تحقق شيئًا قط".
- "أنت عديم القيمة".
- "أنت لست ذكيًّا كفاية".
- "لا تستطيع أن تكون إنسانًا صالحًا بشكل كافٍ".
- "كسب المال أمر صعب".
- "أنت لا تستحق النجاح".
- "لن تجد قط شخصًا يحبك".
- "سوف تمرض مثل والدتك؛ فذاك شىء وراثى قابع فى جيناتك".
- "لن تحرز أى تقدم إن لم تتبع القواعد".
- "أنت تشبه آباك كثيرًا، وهو لم يحقق شيئًا فى حياته".

إن هذه العبارات والآلاف من شاكلتها تبدو وكأنها أسست حواجز دائمة بداخلك. والأعذار تبدو وكأنها تحميك من هذه المشاعر البغيضة، وكذلك الإحباط الذى تشعر به حاليًا فى حياتك. وعلى الرغم من أنك أصبحت راشدًا ولا يوجد سبب منطقى يدعوك للتشبث بهذه الأفكار، فإنها مازالت تثير لديك استجابة مألوفة عندما تجد ضرورة للدفاع عن موقفك وتبرير عدم ارتقائك بحياتك للمستوى المثالى الذى كنت تطمحه. وفى حين أنك قد لا تملك أدنى فكرة أن هذه الأفكار انتشرت فى عقلك، إلا أنها تتمتع بسلطان قوى عليك.

لا تستهن بقدرتك على تغيير نفسك، كما جاء فى الاستشهاد ببداية هذا الفصل. وأنت بدون شك تستطيع التغلب على اعتقادك الداخلى بأنك " لا تستطيع" وتحوله سريعًا إلى " أستطيع" بالتأكيد على ما يلى:

- يمكننى تحقيق أى شىء أختاره.

- أنا شخص ذو قيمة.

- أنا شخص ذكى.

- أستحق الأفضل لأننى شخص صالح.

- أنا أجذب الوفرة فى كل جوانب حياتى.

- أستحق الصحة والسعادة والنجاح .

- أنا محبوب من الآخرين، ومن نفسى.

- إن ما يرشدنى هو رغبتى فى خدمة الآخرين وليس اتباع القواعد.

• أنا متفرد ولا أتأثر بآراء الآخرين ذوى النوايا الحسنة.

إن نظرت عن كثب للتأكيدات السابقة، فقد تلاحظ أنها تمثل جميعًا خطوة بعيدًا عن عقليتك القديمة المتمحورة حول تقديم الأعذار وخطوة تجاه التفكير مثلما يفكر الكون.

سبع أفكار أساسية للتخلص من الأعذار

قبل أن أشرح نموذج التوقف عن تقديم الأعذار، أحب أن أشاركك مجموعة من المعتقدات التى اعتنقتها بشكل شخصى. وأنا أستحثك على تبنى هذه الأفكار والتفتح لها، حتى إن بدت لك للوهلة الأولى غير قابلة للتطبيق فى حياتك هذا الوقت الحالى، لأننى أشعر بقوة بأنها ستساعدك على بدء عملية الابتعاد عن المبررات والأعذار.

إليك النصائح السبع التى اكتشفت بشكل شخصى أنها مفيدة للغاية فى محو الأعذار من حياتى:

1. امح كل التوصيفات

عادات التفكير القديمة تدوم غالبًا طوال العمر، ويرجع السبب فى هذا إلى حد كبير إلى أنك تخلق أسبابًا داخلية لتعزيزها والاحتفاظ بها. وهذه الأسباب - والتى أطلق عليها "أعذارًا" - قد تستقر بشكل دائم فى عقلك الباطن، فهى تصبح توصيفات تصف بها نفسك تتحول فى النهاية إلى تعريفك لذاتك وماهيتك. وكما قال عالم اللاهوت الدانماركى الشهير "سورين كيركجارد": "إذا أطلقت علىّ وصفا، فأنت إذن تنفينى". بانخراطك فى نموذج حياة بلا أعذار، اقطع عهدًا على نفسك بأنك لن توصم نفسك بأية صفات بعد الآن، وأنك لن تنفى نفسك.

طالما وصفت ابنتى "سيرينا" نفسها بأنها "غير رياضية" أو حتى "ضعيفة"، وهو الوصف الذى تحول إلى عذر مريح وقتما اضطرت لممارسة نشاط جسدى. وتوصيفات ابنتى نفت "سيرينا" الحقيقية والتى كان

بمقدورها أن تصير أى شخص أو أى شىء تريد. ومن خلال اتخاذ قرار واعٍ بالتخلص من هذه التوصيفات - دون فعل أى شىء آخرٍ - أصبحت "سيرينا" تدريجيًّا شابة تستمتع بالمشاركة فى الأحداث الرياضية وتحب التغييرات الإيجابيةٍ فى جسدها والتى نجمت عن التدريب اليومى.

عوضًا عن إرهاق نفسك بتوصيفات مكبلة، أكد ما يلى: أنا قادر على القيام بأى شىء أصب انتباهى عليه . أكد لنفسك أنك لا تستطيع أن تنفى قط ذاتك الحقيقية؛ فأنت كائن ذو إمكانات غير محدودة ولا يوجد أمام قدرة الله، التى أنت جزء منها، مستحيل. والنتيجة الطبيعية المترتبة على هذا هى: مع التوصيفات، كل شىء يتم نفيه!

2. تحاور مع عقلك الباطن

أرفض قبـول الفكـرة القائلة بأننا لا نستطيع مواجهة عقلنا الباطن أو هزيمته للوصول إليه. فبالنسبة لى مثل هذا المعتقد يدفعنا إلى الإيمان بأننا خاضعون طوال حياتنا تقريبًا لسيطرة قوى غير مرئية ولا يمكن بلوغها تكمن بداخلنا. أعرف أننا لا ندرى فى الغالب لماذا ننتهج بعض التصرفات التى ننتهجها، ولكن هذا يدلل على أننا لا نملك خيارًا فى هذا الصدد. والإدراك هو الحل البسيط للتخفيف من حدة هذا الوضع.

أجر محادثات دورية مع عقلك الباطن. ذكره بأنك لا تود أن تخوض حياتك بشكل آلى خالٍ من التفكير. ناقش معه عدم استعدادك لأن تكون ضحيةً لأهواء هذا "الشبح" القابع فى جسدك، والذى تنبع أوامره من فيروسات العقل وعادات التفكير التى تبرمجت بداخله بفعل أناس إما ماتوا قبل زمن بعيد أو لم يعودوا يلعبون أى دور فى حياتك كشخص راشد.

وأنا عادة ما أخبر عقلى الاعتيادى بأشياء من هذا القبيل: "أعرف أن لدى بعض العادات السخيفة المتخلفة والتى غُرست بى منذ زمن طويل، وأريدك أن تعرف أننى لم أعد

أرغب فى أن تملى على أفعالى بعد الآن. سألقى الضوء على كل عادات التفكير تلك كى تطفو على السطح، وسوف أبذل جهدًا واعيًا لكى أصير أكثر إدراكًا لجميع جوانب حياتى".

وقد أجريت حوارًا على هذه الشاكلة مؤخرًا كان موضوعه نزعتى للإلقاء بمفاتيحى بأى مكان. فعاملت الشبح بداخلى - والذى كان يضع مفاتيح سيارتى دومًا فى أماكن يصعب إيجادها - وكأنه شخص حقيقى. وفى حين قد تبدو تلك عادة غير مهمة، إلا أن تغييرها كان شديد الأهمية بالنسبة لى. وحتى هذا اليوم نادرًا ما أضع مفاتيحى فى غير مكانها.

استهل حوارًا مع عقلك الباطن توضح فيه أنك لن تدع جزءًا من حياتك يخضع لإرادة وسيطرة غريب غير مرئى تقوم تصرفاته واستجاباته على البرمجة الاجتماعية أو الجينية. وبدلاً من ذلك، اتخذ قرارًا بأنك لن تسمح بأن يبدر منك سلوك (عذر) نابع من جزء لا واعى منك.

3. ابدأ فى ممارسة الانتباه

قبل شروعك فى خوض الفصول السبعة التى تعرض للنموذج الجديد الذى سيخلصك من الأعذار أبديًّا، أستحثك على أن تكون أكثر انتباهًا. وهذا فى الواقع هو ما فعلته للقضاء على عادة النسيان التى لازمتنى طوال عمرى، وخاصة فيما يتعلق بمسألة المكان الذى أترك فيه مفاتيح سيارتى.

فقبل ذلك كنت أبرر سلوك "لا أستطيع العثور على مفاتيحى" بهذا التوصيف: "أنا كثير النسيان". وأتذكر تعليق أمى وزوجتى على ذلك: "نعم، هذا هو واين، أستاذنا الجامعى شارد الذهن!". إن المعلومات الثقافية المدفونة بعقلى الباطن أصبحت أعذارًا مفيدة لتبرير عادة النسيان لدى... ولكننى بعد ذلك اكتشفت كيف أكون منتبهًا. وبدأت فى التدرب على إدراك ما اعتدت أن أقوم به عن غير وعى،

ونجح الأمر!

ففى كل مرة أدخل فيها المنزل، كنت أتخذ قرارًا بأن أعى وجود مفاتيحى فى يدى - أن أشعر بشكل وملمس كل واحد منها، أن أحملها بوعى، أن أنصت لصوتها الرنان - ثم أضعها فى مكان معين مخصص لها وحدها. وفجأة، جلبت عادة قديمة إلى السطح وإلى عقلى الواعى، مما أدى إلى القضاء على عذرى القديم بأننى كثير النسيان (وفى المرات النادرة التى لا أستطيع فيها إيجاد مفاتيحى الآن، لا يؤدى ذلك إلا إلى تعزيز التزامى بالبقاء منتبهًا).

وبالمثل، شهدت وقتًا كادت تتحول فيه ممارستى لليوجا إلى روتين ممل وكنت على وشك أن أصاب بالإحباط من نفسى؛ أو أثناء السباحة فى المحيط، أو الركض على الشاطئ، أو حتى الجلوس والكتابة، حيث كان من الممكن أن أتوه وسط نسيانى القديم وأفقد قدرتى على استشعار هذا الإحساس المذهل الذى يوجد فى جميع الأنشطة الإنسانية. وقد وجدت أن تدربى على الانتباه بطرق شتى خلال يومى أفادنى كثيرًا.

فى كتابه The Miracle Of Mind Fullness، يقدم لنا "ثيش ناهت هانه" نصائح بشأن هذا التدريب:

يقول مبدأ الانتباه: "أثناء السير لابد أن يعى الشخص أنه يسير. وأثناء الجلوس لابد أن يعى الشخص أنه يجلس. وأثناء الاستلقاء لابد أن يعى الشخص أنه يستلقى...". ولكن الانتباه إلى وضعيات جسم المرء ليس كافيًا. فلابد أن نعى كل نفس، وكل حركة، وكل فكرة، وكل شعور، كل شىء له علاقة بأنفسنا.

حينما أسبح هذه الأيام، أستشعر ذراعىّ تتحركان، وساقىّ تركلان، وكتفىّ تتمددان، وأشعر بالماء المالح وأتذوقه، أشعر بأصابعى وهى معقوفة وتحرك الماء، أنفاسى، معدل ضربات قلبى... كل شىء. لقد علمتنى ممارسة الانتباه كيف أكون حاضرًا فى كل لحظة وأجد نفسى وكذلك مفاتيحى!

يذكرنى هذا بقصة لـ "موبى هو"، المعلم الفيتنامى الذى

ترجم كتاب "هانه"، والذى يقول فيها:

بينما كنت أجلس لترجمة The Miracle of MindFullness، تذكرت المواقف التى حدثت لى على مدار الأعوام الماضية والتى عززت ممارستى للانتباه. فذات مرة كنت أطهو الطعام بسرعة ولم أستطع العثور على ملعقة وضعتها وسط كومة مبعثرة من الأوعية والمكونات. وبينما كنت أبحث هنا وهناك دخل معلمى (هانه) المطبخ وابتسم, سألنى: "ما الذى يبحث عنه موبى؟". وبالطبع أخبرته: "الملعقة! أنا أبحث عن ملعقة!". أجابنى معلمى بابتسامة أخرى: "لا يا موبى، أنت تبحث عن موبى".

4. تعهد بالقضاء على كسلك

إن الأعذار التى تستخدمها كثيرًا استقرت فى عقلك، والذى يخضع لسيطرة الأنا أو ذاتك الزائفة؛ وبالتالى فهى لن تحزم حقائبها وترحل دون قتال. فهذه الأعذار صارت رفقاء معتادين لنفسك، وهى مستعدة دومًا للدفاع عنك.

وما اكتشفت أنه مفيد للغاية فى التغلب على هذه المبررات المتمحورة حول النفس هو إجراء حوار مع نفسى حول من أريد أن أكون وما أنوى فعله للقيام بذلك. وأطلق على ذلك اسم حوار "تعهدى بالقضاء على كسلى". وأنا أدرك نزعتى الغريزية لأن أتشبث بما هو معتاد، وأن أكون خاملا، وأستخدم الأعذار الملائمة التى عرضت لها فى الفصل الثالث. فيمكننى دومًا أن أصيح عندما يُطلب منى الالتزام بالانتهاء من أحد الكتب فى وقت معين: أنا مشغول للغاية ... هذا صعب للغاية ... سيستغرق هذا وقتًا طويلا ... أنا لا أملك الطاقة الكافية ... لكن حواراتى حول كسلى تساعدنى على التوصل إلى بعض التقنيات للتخلص من هذه

الأعذار.

وأول شيء أفعله هو إبرام اتفاقية مكتوبة مع نفسى أنظر إليها كل يوم. وبعد التحاور مع نفسى بشأن التخلص من الكسل، أضع نموذجًا مكتوبًا بخط اليد لغلاف الكتاب على مكتبى، حتى أكتب وأنا أضع فى ذهنى أن ما أريد تكملته يوجد هنا بالفعل. بعد ذلك أذكر نفسى دائمًا بأن تعهدى إلى ذاتى السامية مقدس. وهذا وحده كفيل بأن يدفعنى ناحية المكان الذى أكتب به. وبمجرد أن أجلس تختفى كل المماطلة - والتى تدعمها الأعذار.

قبل أن تبدأ النموذج الذى سأتناوله بالشرح فى الفصول العديدة التالية، أستحثك على التعهد بالقضاء على كسلك. أجر حوارًا خاصًا مع ذاتك الحقيقية وكن مستعدًّا للتشبث بأوامرها لك، حتى إن عاودتك الأعذار القديمة آملة أن تجد أى بادرة ضعف بك. والاتفاقية المكتوبة تذكرك بأنك فى خضم عملية ل- إعادة تعريف نفسك. أنت الآن تطبق فلسفة حياة بلا أعذار لإدارة وتنظيم حياتك.

5. استخدم قوة التأكيدات

بوسعك أن تجعل مكان إقامتك بالكامل تأكيدًا بأن تجعله يعكس الطاقة التى تود استخدامها فى تحقيق مصيرك الشخصى.

ومكان إقامتى يعكس ما أود أن أحظى به فى حياتى، وقد وجدت ذلك مفيدًا للغاية فى تعزيز رغبتى فى التوقف عن استخدام الأعذار من أى نوع. فأنا أؤكد أى شيء أكونه؛ وكل شيء أرغب فى أن أكونه؛ وكل ما أقدره وأعتز به برموز مكتوبة ومصورة وفنية وطبيعية لما أعتقد أنه يتمثل مصادر طاقة عالية.

وأنا أظل متناغمًا مع هذا النوع من الطاقة بإحاطة نفسى بما أرغب فى جذبه. على سبيل المثال، أريد الحب فى حياتى، فأقوم بوضع رموز له حولى كتأكيدات بأننى متناغم مع ما أريد تلقيه. ويتضمن هذا صورًا تعكس الحب، زهورًا

يافعة والتى أعتبرها هدية من الله فى صورة جمال طبيعى، كتب عن الحب، وعبارات مكتوبة مثل هذه التى أنظر إليها الآن وأنا أكتب: "الحب ... يربط كل شىء معًا فى تناغم مثالى"، "هذا الذى لا يحب لا يعرف الله".

وأنت لا تصبح فقط ما تفكر فيه طوال الوقت، ولكنك تصبح كذلك ما تقر به للكون. لذا قبل أن تبدأ نموذج حياة بلا أعذار فى الفصول التالية، أستحثك على أن تحول منزلك ومحل عملك إلى أنصاب تذكارية لرغباتك الأسمى. أكد أنك تستحق كل الخير الذى يمكن للكون أن يقدمه. أكد حبك لنفسك. أكد أنك مخلوق مقدس، وبالتالى مستعد ومتفتح لهذا المصدر الكونى الذى ينوب عنك ويعمل لأجلك.

لا تستهن قط بمقدرة التأكيدات على مساعدتك فى التخلص من الأعذار التى تستخدمها للدفاع عن أوجه القصور فى حياتك.

6. عش فى كون داعم ومتعاون

لعل من أحد أهم القرارات التى تتخذها فى حياتك هو نوع الكون الذى تعيش به: هل هو متعاون وداعم أم أنه عدوانى وغير متعاون؟ وإجابتك عن هذا السؤال هى التى ستحدد الطريقة التى تعيش بها حياتك، ونوعية المساعدة المقدسة التى تجتذبها.

وتذكر أنك تحصلٍ على ما تفكر فيه، سواء كنت تريده أم لا. لذا إن كنت واثقًا من أن هذا الكون غير ودود، فسوف تبحث عن أمثلة تدعم هذا الرأى. سوف تتوقع أن تقابل أشخاصًا يحاولون غشك، وإصدار أحكام عليك، واستغلالك، وإلا فسوف يأذونك. سوف تلقى اللوم على الكون المعادى غير المضياف على عدم التعاون معك فى تحقيق رغباتك. سوف تنظر إلى الشعوب المتحاربة والحظ العثر وتقول إن هذا هو العالم الذى نعيش به. وبما أن هذه الرؤية الكونية تتخلل كل فكرة تراودك، فإنك تصير شخصًا يبحث عن مواقف يساء فيها معاملته، وبالتالى يصير بحوزتك

مجموعة كبيرة من الأعذار.

وأنا أستحثك على أن ترى العالم بوصفه مكانًا دافئًا وداعمًا قبل أن تطبق نموذج حياة بلا أعذار وذلك لأنك ستبحث عن أدلة تدعم هذا الرأى. فعندما تؤمن بأن العالم ودود، فسوف تقابل أناسًا ودودين. ستبحث عن ظروف تعمل لصالحك. سوف تتوقع تدفق الحظ السعيد فى حياتك. بمعنى آخر، لن تبحث عن الأعذار!

وتأكيدى المفضل الذى أردده حينما أشعر بأننى عالق أو معتل المزاج هو: أى شىء أريده يوجد هنا بالفعل، وسوف يحقق لى الخير الأسمى . دوِّن هذا وعلقه فى مكان جلى فى منزلك، وعلى لوحة العدادات بسيارتك، وفى مكتبك، وفوق فرن الميكروويف لديك، وحتى فى دورة المياه. ذكر نفسك: أنا أعيش فى كون ودود سيدعم أى شىء أو أى رغبة متناغمة مع طاقة الكون ككل . ومثل هذه النزعة تعد خطوة عملاقة فى طريق بلوغ حياة بلا أعذار.

وتأكيدك أن ما تريده يوجد هنا بالفعل وكل ما عليك فعله هو الاتصال به يجعلك تتذكر أن ما تجذبه يحقق لك الخير الأسمى، لذا يمكنك فى هذا الحين أن تدعك من مسألة التوقيت تمامًا. فقط ضع فى ذهنك أنه هنا وأنه سيأتيك وقتما يشاء الله ـ كما هو الحال مع كل ما يهبه الله لك.

لقد اكتشفت أنه من خلال تغيير نظرتى إلى طبيعة، الكون أجذب أى شىء أريده إلى حياتى. أنا أريد الحب. أريد السلام. أريد العافية. أريد السعادة. أريد الرخاء. فلماذا قد أرغب فى أن أنظر إلى الكون بوصفه غير متعاون وشريرًا وغير ودود؟ كيف لى أن أتوقع أن يسمعنى الكون إن كنت أطالبه بأن يكون شيئًا آخر خلاف ما هو عليه؟ وهكذا تصبح رغباتى متآلفة تمامًا للطريقة التى يسير بها الكون.

عندما أدعو الله، أفعل ذلك على طريقة رجل الدين "فرانسيس". فبدلاً من أن يسأل الله أن يمنحه السكينة، كان هذا الرجل الملهم يتضرع إلى الله كى يجعله "أداة أنشر بها سكينتك". بمعنى آخر: "اللهم ألهمنى اليقين بأنك

معى دائمًا، حتى تستقر نفسى بمعرفة أن كل ما تقدره لى فيه خير لى". كما ترى، لا يصبح هناك مجال للأعذار عندما تطبق هذا النموذج على حياتك اليومية.

وكما كتبت وقلت مرات عديدة: "حينما تغير الطريقة التى تنظر بها إلى الأشياء، تتغير الأشياء التى تنظر إليها". وهذا ينسحب على الكون برمته.

7. لا تشكُ - لا تبرر!

الشكوى والتبرير هما أكبر حليفين لتقديم الأعذار. وبوجه عام، حينما تنزع إلى الشكوى، فأنت توظف عذرًا من نوع ما، ملقيًا بمسئولية ما يثير حنقك على شىء ما أو شخص ما سواك. والشكوى مما فعله أحدهم (أو فشل فى أن يفعله) هو طريقة أخرى تبرر بها سبب تعاستك أو عدم رضاك. ومن أمثلة ذلك: "إنهم السبب فى ارتفاع ضغط دمى - انظر كيف قاموا بالأمر بشكل بشع" أو "كيف لى أن أحظى بوقت ممتع فى هذا المطعم فى حين أن كل العاملين به لا يتحلون بالكفاءة؟". إن رصد السلبيات بالبيئة المحيطة - الطقس ،أو الاقتصاد، أو الآخرين، أو أى شىء آخر خارج نفسك - هو وسيلة للتشبث بالأعذار.

بالإضافة إلى الابتعاد عن الشكوى، أنصحك بألا تحاول تبرير أى شىء قط. فعندما تبنيت عقلية "لا أعذار بعد اليوم"، قررت أن أحتفظ بالأشياء التى أود تحقيقها لنفسى. وبقيامى بذلك، لا أجد نفسى قط فى موقف اضطررت فيه لتبرير سلوكى. إننى أدرك جيدًا أن عددًا من مهام حياتى الشخصية تبدو غريبة ومتطرفة للكثيرين. وبناء على هذا، تعلمت تجنب مشاركة نواياى مع أى أحد خلاف البعض ممن أعرفهم وأثق بهم على المستوى الروحى (فأى شىء أقوله لهؤلاء لا يتطلب منى تبرير شىء).

المشكلة فى اضطرارك لتبرير موقفك هى أنك حينما تفعل ذلك، فإنك تستحث نفسك على اتخاذ القرارات لأجلك. فأنت تنزع بطبيعتك لإثبات أنك محق وعقلانى ومفهوم؛ وفى

الوقت ذاته تتعامل مع شكوك وعدوانية هؤلاء ممن لا يشاركونك نفس الآراء أو نفسٍ التفاؤل. أما حينما تحتفظ بأمورك لنفسك، تبقى متصلاً بجانبك الروحى، أو هذا المكان بداخلك الذى لا يحتاج لأن يكون محقًا أو يثبت خطأ أى شخص آخر.

وبما أن الله هو خالق كل ما فى الكون، فإن أردت أن تتحول أحلامك ورغباتك إلى حقيقة - إن أردت تحقيق مصيرك - إذن لابد أن تعتمد على الله فى هذا الشأن. وفى اللحظة التى تقحم فيها الأنا فى الصورة، فأنت تستدعى الأعذار؛ وفى اللحظة التى تستدعى فيها هذه الأعذار المألوفة، تعيق عملية تحول ما تصبو إليه إلى حقيقة.

وكما يقول "لاو تزو":

الله هو خالق كل شىء، ولم يخلقه أحد

توقف عن محاولة نيل إعجاب الآخرين

فلتضع ثقتك فى الله

عش فى ظله،

وشارك مع الآخرين التعاليم التى تقوده إليه

وسوف تغمرك النعم التى تأتيك منه.

دعونى أصغ هذا بلغة عصرية: توقف عن الشكوى والتبرير - وسرعان ما ستختفى الأعذار من حياتك.

كانت تلك هى أفكارى السبع المفضلة التى أهديها لك كى تتأملها استعدادًا لتطبيق نموذج حياة بلا أعذار.

كيف تستخدم النموذج؟

لقد ابتكرت نموذج حياة بلا أعذار بسبب إيمانى الشديد بما ورد فى الاستشهاد الوارد ببداية هذا الفصل: "لا تستهن قط بقدرتك على تغيير نفسك. ولا تبالغ فى تقدير قدرتك على تغيير الآخرين". والكلمة الرئيسية فى هذا الاستشهاد هى المقدرة . فأنا أعرف أن هناك قوة بداخلك قادرة على إحداث تغييرات جذرية على مدار فترات قصيرة نسبيًّا من الوقت.

لكن المشكلة التى اكتشفتها أن معظم الناس يشعرون بأنهم عاجزون وبلا قوة عندما يكونون بصدد التغلب على تفكير انهزامى ظل يلازمهم طوال حياتهم. لكن من السهل للغاية تغيير الطريقة التى نتبعها فى أفكارنا وأفعالنا، بغض النظر عن طول المدة التى ظلت تلازمنا خلالها أو قدر التعزيز الذى تلقيناه ورسخ لدينا نمطًا معينًا للحياة. وقد جربت هذا الأمر فى مواقف عديدة واكتشفت دومًا أن إحداث هذه التغييرات أسهل كثيرًا مما كان يحملنى الآخرون على الاعتقاد. وأنا أومن بأنه بنفس الطريقة يعرف جسدنا كيف يحافظ على حالة صحية مثالية دون أى تدخل خارجى، وعقلنا كذلك برمجته طاقة الكون على أن يعرف كيف وبماذا يفكر من أجل تعزيز تطورنا العاطفى والروحى.

وقد توقفت عن الاستهانة بالقوة التى نملكها بداخلنا لإحداث تغييرات جذرية، وطبقت نموذج حياة بلا أعذار للتغلب على كل العادات الإدمانية بكل أشكالها فى حياتى. كما استخدمته أيضًا لمساعدتى على جذب الأشخاص المناسبين، والظروف المناسبة، والوظائف المناسبة، والتمويل الذى أحتاج إليه، والشفاء الذى أبغيه، وما إلى ذلك. ورأيت كذلك العديد من الأشخاص يقلعون عن عادات تفكير وسلوكيات قديمة دون تكريس الكثير من الوقت أو الجهد فى سبيل بلوغ هذا الهدف. إن المرء يستشعر أثر البرمجة المبكرة عبر حياته حتى يبدأ فى إحداث تغيير، ولكنى لم أومن قط فى الفكرة القائلة بأن برمجة الطفولة المبكرة مستحيلة التغيير. كما لم أتقبل الادعاء القائل بأن

لدينا عقلا باطنا لا يمكن بلوغه. وأنت تعرف أننى حتى أرفض فكرة أن نتخذ من جيناتنا وحمضنا النووى أعذارًا لشتى أنواع التفكير والسلوك التى نتبناها. عوضا عن هذا، اخترت أن أومن بالقدرة على التغيير الكامنة داخل كل واحد منا.

وكل فصل من الفصول التالية فى هذا الجزء الأخير من هذا الكتاب مصمم كسؤال تطرحه على نفسك. فكر لبرهة قبل أن تجيب، واقرأ هذه الفصول بعقل متفتح على كل شىء وغير متشبث بشىء. تأمل الأمثلة المعروضة، وادرس كلا الموقفين، وابق محايدًا فى تقييمك للطريقة التى تنطبق من خلالها عليك كل يوم. بمعنى آخر، ادرس كل شىء - وخاصة الأجزاء التى تعتقد من الوهلة الأولى أنها لا تنطبق عليك.

وليس هناك تمارين عليك أداؤها ولا قوائم عليك إعدادها ولا قواعد عليك اتباعها ولا تعليمات معقدة عليك تذكرها. فكل ما عليك فعله أثناء قراءة الصفحات التالية هو أن تضع فى ذهنك كلمات "لاو تزو": "إن أصلحت عقلك، فسوف ينصلح حال باقى أجزاء حياتك". وهذا النموذج لتغييرالتفكير المعتاد يهدف إلى مساعدتك على إصلاح عقلك. فلتستمتع أثناء انصلاح حال كل شىء آخر فى حياتك.

الفصل 12

السؤال الأول:

هل هو حقيقى؟

"سوف أحاول تصحيح الأخطاء حينما أتأكد من أنها أخطاء، وسوف أتبنى آراء جديدة فور تأكدى من أنها آراء صحيحة".

_ إبراهام لينكولن

سمعت تقديرات – من هؤلاء المنخرطين فى مثل هذه الممارسات التعدادية – بأن الإنسان الراشد العادى يفكر فى نحو 60.000 فكرة منفصلة على مدار الأربع والعشرين ساعة. وما يبعث على مزيد من الدهشة أن الستين ألف فكرة التى نفكر فيها اليوم هى نفسها التى فكرنا فيها بالأمس ونفسها التى سنفكر فيها بالغدٍ. وهكذا، يخوض العديد منا حياتهم اليومية وهم يتبعون نمطًا معتادًا، مكررين بلا نهاية نفس الأفكار مرارًا وتكرارًا!

الآن دعنى أضف بعض الوقود إلى هذه النار. فأنا أرى أن الأغلبية العظمى من هذه المفاهيم التى تتكرر باستمرار – وخاصة تلك التى تندرج تحت تصنيف الأعذار – غير

صحيحة. وهذا يعنى أننا نستخدم عقولنا النابهة التى لا مثيل لها لمعالجة أفكار زائفة على أساس يومى. وسؤال هل هو حقيقى؟ لابد أن يكون أول سؤال تطرحه على نفسك عند مواجهتك عادة تقديم الأعذار المتكررة والمعتادة واللاواعية.

وهذا السؤال الأول فى نموذج حياة بلا أعذار سوف يقودك إلى إدراك طبيعة تبريراتك الشخصية. وعندما تكتشف كيف يختار عقلك أفكارًا غير حقيقية لإرشادك، سوف تكشف عن دافع كبير لإنهاء هذه العادة التى حالت بينك وبين تحقيق الكثير فى حياتك.

إيجاد الحقيقة فى أربعة أعذار شائعة

إن اكتشفت أن ثمة فكرة تستخدمها لتعريف نفسك لنفسك والآخرين زائفة، فهل سترغب فى مواصلة استخدامها؟ من الواضح أننى طرحت هذا السؤال بشكل بلاغى، بما أن قراء كتاب يتحدث عن الأعذار لن يرغبوا على الأرجح فى التشبث بشىء يمنعهم من تحسين حياتهم. فأنت ستجنى مزيدًا من الفائدة حينما تسمح للحكمة البسيطة التى تقول إن الحقيقة من شأنها أن تحررك أن ترشدك. لذا تفتح على الحقيقة أثناء قراءتك لهذا الفصل - وإجاباتك الصادقة ستساعدك بشكل هائل على القضاء على أنماط تفكيرك.

وسؤال هل هى حقيقية؟ يتطلب منك أن تحدد ما إذا كان باستطاعتك أن تكون واثقًا مما إذا كانت هذه الأعذار العقلية التى ظللت تركن إليها دقيقة بالفعل. فإن لم تكن كذلك، لابد أن تتخذ قرارًا فوريًّا بالتحرر منها - فاستخدام هذه الأعذار لمنعك من تحقيق ما تريد أن تفعله أو تكونه أشبه بإدارة حياتك على أساس كذبة.

فى الأيام الأولى من ديمقراطيتنا، كتب "توماس باين" يقول: "ولكن تلك هى الطبيعة التى لا تقاوم للحقيقة والتى لا تطالب سوى بحرية الظهور". وهذا يعنى أن الحقيقة ترغب فقط فى أن تتجلى للعيان؛ إنها لا ترغب فى

إثقال كاهلنا أو السيطرة علينا. لذا دعونا نسمح "للطبيعة التى لا تقاوم للحقيقة" بأن تظهر على الفور.

بمزيد من التدقيق، يتضح لنا أن كل تبريراتنا القديمة المعتادة تقريبًا لا أساس لها من الصحة، لذا من المهم أن نختبر مدى صحتها. وهنا، سوف أستخدم أربعة أعذار من بين الأعذار الثمانية عشر التى عرضت لها تفصيليًّا فى الفصل الثالث لأوضح لك كيفية الإجابة عن السؤال الأول فى نموذجنا الجديد:

1. سيكون هذا صعبًا

هذا بالتأكيد واحد من أكثر الأعذار شيوعًا. ومثل هذه الفكرة الاجتماعية تحول دون تحقيقك هدفك الأسمى، ولكن هل هى حتى حقيقية؟ هل أنت واثق مائة بالمائة من أن ما تبغى تحقيقه سيكون تحديًا؟ هل من المحتمل ألا يكون الشىء الذى تريده صعبًا ولكنه فقط يتطلب بذل بعض الجهد البسيط؟ وفى حين أنك ربما تعتقد أن هذا غير صحيح، فعليك أن تعترف بأن احتمال أن يكون ما تريد سهلاً، وليس صعبًا، قائم وحقيقى.

ضع فى ذهنك أن جميع الأحداث المستحيلة ظاهريًّا والتى تجرى متنكرة فيما أطلق عليه "كارل يونج "تزامن" تحدث بسهولة ويسر وتبدو وكأنها نتاج انحرافات غريبة فى الأقدار، والتى تبذل بها جهدًا محدودًا أو لا تبذل بها أى جهد على الإطلاق. وهذا يحدث كثيرًا لنا جميعًا ، وخاصة حينما نكون متناغمين مع الكون وليس مع العالم المادى. فيبدو لنا أن القدر يتعاون معنا، وأن اتصالاً سحريًّا يحدث يجعل ما كنا نعتقد أنه صعب سهلاً نسبيًّا.

فإن كانت فكرة سوف يكون الأمر صعبًا ليست صحيحة، فقد يحدث شىء يجعلها غير صعبة، مما يعنى أن الفكرة الاجتماعية المعتادة زائفة. إذن فإن لديك خيارًا فيما يتعلق بهذا العذر: (أ) يمكنك تصديق فكرة (سوف يكون الأمر صعبًا) والتى تعد غير حقيقية فى الغالب وتمنعك بالتأكيد

من تحقيق ما تبغى، أو (ب) بوسعك تصديق فكرة مقابلة (سوف يكون الأمر سهلاً) والتى قد تكون غير حقيقية كذلك ولكن بمقدورها مساعدتك على تحقيق رغبتك. فحينما يكون هناك خيار، يبدو الاعتقاد بأن شيئًا ما سهل أو ممكن أكثر تشجيعًا من ذلك الذى يصمم أنه مستحيل أو صعب. إذن أى الفكرتين تريد أن تعتنق؟

وأنا أتذكر النصيحة التى تلقيتها بشأن نشر أول كتاب لى بعد عام تقريبًا من إنهائى رسالة الدكتوراه. فهذا هو ما كنت أسمعه باستمرار: "سوف يكون الأمر صعبًا"، "من المستحيل أن تنجح فى نشره"، "أنت غير معروف – من سيرغب فى نشر كتاب لمبتدئ يبلغ من العمر ثلاثين عامًا؟" وما إلى ذلك. ولكننى لم أقتنع بمثل هذا الكلام أبدًا؛ وبالتالى لم أتبن فكرة سوف يكون الأمر صعبًا. فطبعت مائة نسخة من كتابى وأرسلتها للناشرين وفى غضون أسبوع تلقيت 99 خطاب رفض... ولكننى تلقيت كذلك عرضًا من ناشر صغير فى نيوجيرسى. فما كان يراه الآخرون تحديًا، لم يبد لى كذلك. فقد كنت أعرف غريزيًّا أن شخصًا ما فى مكان ما سيبدى اهتمامًا بما أقول، وكل هذا حدث بسهولة نسبية.

أتذكر بوضوح كذلك تجربتى فى الترويج لكتابى Your Erroneous Zones، وهو الكتاب الأول الذى ألفته للعامة فى عام 1976. وادعى جميع الخبراء أنه ضرب من المستحيل أن أستطيع الظهور فى برامج مثل The Tonight Show أو The Phil Donahue show أو Today، وهذا العذر الجاهز كان من الممكن أن يمثل سببًا جيدًا للاستسلام.

وكما اتضح بعد ذلك، قام "هوارد بابوش" – منسق برنامج Tonight Show الموهوب – بقراءة كتاب Your Erroneous Zone فى رحلة جوية من نيويورك إلى لوس أنجلوس. واتصل بى لحضور

مقابلة تمهيدية، وتم الترتيب لظهورى بالبرنامج بعد أسبوع. وعلى مدار السنوات الثلاث التالية، ظهرت 37 مرة فى برنامج The Tonight Show، واستضافتنى جميع البرامج القومية الأخرى كذلك. واكتشفت أن هذا العذر الأول لم يكن له أى أساس من الصحة على الإطلاق – فقد كان الحصول على تغطية إعلامية قومية أمرًا غاية فى السهولة. كل ما كان علىّ فعله هو الرد على الهاتف!

لذا مرة أخرى، إن كانت فكرة سيكون الأمر صعبًا غير صحيحة مائة بالمائة، فلماذا تختار دعم هذا المعتقد؟ إننى لم أردد ولو مرة واحدة فى عام 1976 أننى سألاقى صعوبة فى الظهور بأحد البرامج القومية. فكنت واثقًا أن الكون سيمدنى بتجارب تتواءم مع رغباتى، وأنها ستتعاون معًا لتحقيق الخير الأسمى لى. وأهم شىء هو أنه ببقائى متناغمًا مع هذا النوع من التفكير، لم أكن بحاجة إلى الانزلاق إلى عذر ممل وقديم (وغير حقيقى).

2. سوف تنشب مشكلات أسرية بسبب ذلك

يعد هذا واحدًا من المبررات التى يستخدمها الناس طوال الوقت ليبرروا شعورهم بأنهم عالقون أو ممنوعون من خوض الحياة التى يبغونها. والأسباب التى تجعل الناس يظلون فى أماكنهم ويلبون أوامر أفراد أسرهم عديدة: "سيصاب أبواى بالصدمة"، "سيغضب منى الجميع"، "لم يسبق لأحد فى أسرتى أن قام بشىء مثل هذا"، "سيصفوننى بأننى شخص مشاغب أو متمرد"، "لم توات أحدًا الجرأة لمواجهة أبى ومخالفة رغباته من قبل – سيكون هذا كابوسًا" وما إلى ذلك.

إن كنت تنزع لاستخدام هذا العذر، اطرح على نفسك هذا السؤال: هل أنا واثق 100% من أنه ستنشب مشكلات أسرية إن قمت بما أفكر فيه؟ هل ثمة أى احتمال بأننى أستطيع فعل ما يحلو لى دون أن يتمخض ذلك عن أية

متاعب؟ فإن كان الاحتمال قائمًا بأنه لن تكون هناك أية مشكلات، إذن فهذا العذر سيندرج تحت قائمة الأعذار "غير الحقيقية".

والفكرة المقابلة لفكرة سوف تنشب مشكلات أسرية بسبب ذلك هى لن تنشب أية مشكلات أسرية إن نفذت خططى بالطريقة التى أود أن تسير بها. قد تعتقد أنه دون هذا العذر، سوف تجد نفسك أتوماتيكيًّا تسير على طريق محفوف بالمخاطر يصل بك إلى شىء كنت تتجنبه. ولكن فكر ثانية! بإمكنك أن تختار الاعتقاد بأنه ستنشب مشكلات أسرية، أو لن يكون هناك أى مشكلات. وبما أن أحد الاحتماليين قد يكون صحيحًا، فلماذا لا ترجح كفة الاحتمال الذى يجلب لك النتيجة المرادة؟

فمن خلال تناغمك مع فكرة فهم ومساندة أحبائك لرغبتك، تعزز من احتمال حدوث ذلك. فإن لم تفعل، فقد يستجيب أقرباؤك على الأرجح بالطريقة العدائية التى توقعها عذرك. ولكن ما الفكرة التى تعتقد أنها قد تولد النتائج التى تحب أن تشهدها؟ بيت القصيد أنك لا تستطيع أن تكون واثقًا بشكل مطلق مما ينبئ به هذا العذر، لذا أستحثك على ألا تختار تبريرًا لسلوكك المعتاد هو فى أغلب الظن غير صحيح.

أستطيع أن أؤكد لك أنه من خلال عدم توقعك أن يؤثر عليك الآخرون بطريقة سلبية أو مخيفة، يصبح لديك فرصة أفضل فى نيل الاستجابة التى تريدها. ففرصتك لنيل دعم أفراد أسرتك تزداد حينما تدعم رغباتك ونواياك. وكن مستعدًّا لتحمل أى رفض تجابهه من خلال التأكيد على إيمانك القوى بهدفك فى الحياة – وسوف يتحول هذا الرفض بدون شك إلى احترام وامتنان بل وحتى هيبة.

فى حياتى الخاصة، أعرف أننى إن عجزت عن حضور زفاف أحد أولاد العم، أو جنازة أحد الأعوام، أو حفل عيد ميلاد أحد الأحفاد، أو أية مناسبة عائلية أخرى، فلن أجابه أية مشكلات أسرية. فقد أوضحت لأقربائى أننى لست من هواة التعامل مع النقد أو التذمر، لذا لم أضطر لأن أستخدم

هذا العذر الثانى قط.
ويمكنك أن تودع أنت أيضًا هذا العذر بأن تطرح هذا السؤال: هل أنا واثق 100% من أن أحبائى سيغضبون إن قمت بـ ـــ؟ وبما أنك غير واثق من أن ثمة مشكلات أسرية ستنشب، فلتحول دفة أفكارك لتعكس أنه لن تحدث أية مشكلات. قد لا تكون متأكدًا الآن من أن بعض المواقف المضطربة أو الانفعالية لن تحدث، ولكنك على الأقل صببت تركيز عقلك على ما ترغب وصرت متناغمًا مع فكرة الاستجابة الأسرية السلمية. ادعم حقيقتك الجديدة بأن تؤكد: ما أريده موجود بالفعل وفى طريقه إلىّ.
عندما تستأصل اعتقادك بأنه ستكون هناك مشكلات أسرية من حياتك برمتها، سوف تتذكر ثانية ما يحدث حينما تبقى متناغمًا مع طاقة السلام والسكينة والحب السامية. وعندما تبتعد عن مشاعر الغضب والإحباط والجرح التى تنجم عن إحساسك بأنه "لا يوجد من يفهمك" فى أسرتك، تزداد احتمالات رؤيتك لهذا التوجه السلبى.

3. لا أستطيع تحمل تكاليف هذا

طالما اعتنقت مفهومًا مختلفًا حول قدرتى على توفير التمويل اللازم لأى شىء احتجت إليه أو أردته. فكما تعلم على الأرجح، فقد نشأت فى بيوت الرعاية وفى ظل كساد اقتصادى، واضطررت لأن أعمل كى أشترى أى شىء أريده بداية من سن التاسعة حينما عملت موزعًا للصحف؛ ومع ذلك فأنا لم أسمح لنفسى قط باستخدام هذا العذر الثالث.
دعونا نتفحص هذه الفكرة الشائعة للغاية لنتبين إن كانت صحيحة أم لا. هل يمكنك أن تكون واثقًا مائة بالمائة من أنك غير قادر على تحمل تكاليف أى شىء تريد تحقيقه أو شراءه؟ إن كان هناك أى شك فى عقلك ــ مهما بدا لك الرخاء بعيد المنال الآن ــ لابد إذن أن ترفض هذا العذر. والعبارة المقابلة لعبارة لا أستطيع تحمل تكاليف هذا هى يمكننى تحمل تكاليف هذا، حتى إن كنت لا أعرف فى

اللحظة الحالية كيف يمكننى الحصول على التمويل اللازم لتحويل أحلامى إلى حقيقة.

مرة أخرى تتضح أهمية هذا السؤال الخاص بمقدرتك على جمع المال. فإن كانت فكرة يمكننى تحمل تكاليف هذا إما صحيحة أو خاطئة، ونفس الشيء ينسحب على فكرة لا أستطيع تحمل تكاليف هذا، فلماذا تختار الفكرة التى لن تؤدى سوى إلى الحيلولة دون بلوغك هدفك؟

ربما تكون مقتنعًا بأنك مفلس وغير قادر على جذب التمويل اللازم لتحقيق أحلامك. أحد المبادئ الرئيسية لعقلية حياة بلا أعذار هى أنك تحصل على ما تفكر فيه، سواء أردته أم لا. ولذلك، فإن التفكير فى القحط يجعلك تتناغم مع مفهوم العجز ونقص المال. فكلما ركزت على ما لا تملك وما لا تستطيع الحصول عليه، أمددت الكون بفرص لمنحك التجارب التى تعكس هذه المعتقدات. فمن خلال الادعاء بأنك لا تستطيع تحمل تكاليف شيء ما, فإنك تؤكد هذا التوقع (والذى يتساوى احتمال أن يكون غير صحيح مع احتمال أن يكون صحيحًا). فالمعتقد نفسه يصبح مصدر ما تجتذبه – فيصير عقبة أمام كون زاخر بوفرة لامتناهية.

ويؤسفنى أن اخبرك بأنه لا حل لعمليات التفكير المتمحورة حول الندرة. فعليك أن تتجاوز هذا النوع من التفكير غيرٍ الناضج بأن تذكر نفسك بأن التركيز على الرخاء بدلاً من لا أستطيع تحمل تكاليف هذا هو أمر أكثرٍ عقلانية ومنطقية. اجذب الإرشاد الكونى الذى يساعد بدلاً من ذلكٍ الذى يقوض. ردد الآن وهنا: "لا أستطيع أن أكون واثقًا بشكل مطلق من أن التمويل الذى أحتاج إليه أو أريده ليس فى طريقه إلىّ. وبالتالى فإن فكرة لا أستطيع تحمل تكاليف هذا خاطئة وأرفض أن أسمح لنفسى باستخدام هذا العذر".

وأنا لا أقصد بهذا مساعدتك على الحصول على مزيد من الأموال، على الرغم من أن ذلك محتمل بالتأكيد. ولكننى أود مساعدتك على بتر عذر لا أستطيع تحمل تكاليف هذا من

حياتك لأن استخدامه يبقيك متناغمًا مع نقص الأموال والقحط والألم. وحبك لما لديك وانخراطك فى حالة مستمرة من الرضا هما مفتاح حصولك على ما تبغى. كن مستعدًّا كذلك لتصور أن أية مساعدة تحتاج إليها فى طريقها إليك، حتى إن لم تستطع أن تتوقع من أين ستأتيك. فهذا من شأنه أن يساعدك على العيش فى تناغم مع قوانين الكون. وبما أن ذاك هو كون زاخر بالخير غير المحدود، فلماذا تعتنق أفكارًا مناقضة لهذه الحقيقة؟

طالما قلت إن ما أحتاج من مال ليس فقط فى طريقه إلىَّ، ولكنه سيصل دومًا فى الوقت المناسب ولأجل تحقيق الخير الأسمى لى. فى الواقع، إنه موجود بالفعل – وكل ما علىّ فعله هو إيصال نفسى به. فلتظن أنى مجنون إن شئت، ولكن هذا النوع من التفكير طالما أسدى لى صنيعًا كبيرًا. فعلى الرغم من أننى تجاوزت الستين من عمرى فقد أصبح زيف فكرة لا أستطيع تحمل تكاليف هذا أكثر جلاءً ببقائى غير متصل بأى شىء يأتى فى طريقى ومنحه للآخرين بأكبر قدر من الجود والسخاء. وهذا لا يعنى أننى أفتح النافذة فيطير المال داخل المنزلِ، ولكنه يعنى أننى أتصرف من منطلق أفكار لا تترك مجالاً لأفكار الندرة. فأنا أتصرف من منطلق ما أومن به وأرفض الإيمان بأن المال ذريعة لعدم القيام بأى شىء.

على مدار حياتى، تفاجأت فى مواقف عدة حينما بدا لى أن المال اللازم لتنفيذ أحد مشروعاتى كان يأتى من حيث لا أدرى. فحينما كنت بحارًا شابًّا يتوق للالتحاق بالجامعة بعد انتهاء فترة التجنيد، لم تكن الأموال اللازمة لذلك متوافرة. ومع ذلك، تصرفت من منطلق رغبتى القوية فى الالتحاق بجامعة كبرى بأن أودعت 90% من مدخراتى فى حساب بنكى خاص فى جوام. وبعد تسريحى من الخدمة بعد أربع سنوات، كان لدى مال كافٍ فى البنك كى أدفع مصروفات سنوات الكلية الأربع.

بيت القصيد هو أن اختيارك الاستفادة من تفكير أستطيع

تحمل تكاليف هذا يسمح للشيئين التاليين بالحدوث: (1) تنشيط التعاون الكونى من خلال التناغم مع كون لا يعانى أى قصور أو ندرة، (2) تبدأ فى التصرف من منطلق ما تفكر فيه.

4. لن يساعدنى أحد

هذا العذر يندرج تحت تصنيف أعذار اللوم. هل تعتقد دومًا أن عدم مقدرتك على بلوغ ما تصبو إليه من سعادة ونجاح وصحة هو خطأ شخص آخر؟ هل لا يتوقف الآخرون عن خذلك وإحباطك؟ هل القيام بالأمور يبدو لك ضربًا من المستحيل لأنك لا تستطيع أن تجد من يساعدك؟ أنا لا أقول إنك لن تستطيع تحقيق أحلامك دون مساعدة الآخرين، ولكننى أود منك اختبار صحة فرضيتك بأنه ليس هناك أحد ليساعدك.

فلتُخضع هذا العذر الرابع لاختبار الحقيقة. اسأل نفسك ما إذا كنت واثقًا مائة بالمائة من أنك لن تجد أحدًا يساعدك أو أنك تخوض هذا وحدك. وإن كان هناك أى احتمال أن هناك أشخاصًا من شأنهم مساعدتك، لابد إذن أن تصنف هذا الاعتقاد بأنه معتقد زائف اخترت أن تستخدمه كدليل إرشادى فى حياتك. والأوقع أن هناك عددًا غير محدود ممن يستطيعون مساعدتك، ولكنهم ربما حُجبوا عنك لأنك لا تتوقف عن محاولة تأكيد معتقد غير صحيح. اعكس هذا العذر بأن تؤكد: أى مساعدة أريدها ستأتينى حينما أحتاج إليها، وأثق أنها هنا بالفعل وفى طريقها لمساعدتى على تحقيق خيرى الأسمى. وهذا النوع من التفكير يحتمل أن يكون صحيحًا أو خاطئًا شأنه فى ذلك شأن عذرك الأصلى، لذا لماذا لا تتبناه؟ فمثل هذا التفكير الإيجابى يجعلك تتناغم مع الطريقة التى يعمل بها الكون.

هناك بلايين الأشخاص على هذا الكوكب، إذن لماذا تخلص إلى أنه لا يوجد أحد لمساعدتك على تحقيق ما تشعر بأنك خُلقت لتحقيقه؟ تكمن الإجابة فى لعبة اللوم،

والتى تعد فكرة اجتماعية زرعها فى عقلك آخرون ابتلوا بفيروسات عقلية كذلك. فاحتمال أن تاتيك المساعدة حينما تحتاج إليها يتساوى مع احتمال ألا تأتيك. لذا ما النفع من إهدار طاقة ذهنية ثمينة على عذر سيولد على الأرجح نتيجة غير مرغوبة؟ فلديك الخيار لاستخدام نفس الطاقة لإحداث نتيجة مرغوبة.

حول دفة تركيزك من على نفسك وذاتك ووجهها ناحية كيف أستطيع خدمة الآخرين؟ فحينما تريد للآخرين ما تريده لنفسك، فسوف تجد أن العالم لا يعانى نقصًا فى الأشخاص المتعاونين الودودين العطوفين المتفهمين المستعدين لإسدائك أية خدمات تريدها. فأمام كل عمل يعكس الشر، أو الغضب، أو الكراهية، أو اللامبالاة فى العالم، هناك ملايين الأعمال التى تعكس الطيبة، والتعاون، والحب. اختر صب تركيزك على كل ما هو صالح وابتر هذا العذر الزائف من حياتك: لن يساعدنى أحد. فإن كنت تعتقد أنك لن تجد أحدًا يساعدك، يمكننى أن أضمن لك أن الكون سوف يمدك بتجارب تعكس توقعاتك السلبية. وعلى الجانب الآخر، إن آمنت بأنك متناغم مع الطاقة الداعمة، فهذا هو ما ستحصل عليه.

تحرر من هذا العذر بأن تدرك وتذكر نفسك بأن الاعتقاد بعدم وجود أحد لمساعدتك لم ينجح فى اختبار الحقيقة: لا يوجد أحد تلومه، وهناك آلاف الأشخاص ممن يحبون مساعدتك وإرشادك فيما تسعى لتحقيقه. اختر أن تؤمن بأنك تعيش فى عالم يدعمك طوال الوقت.

***

كتب "توماس ميرتون" ذات مرة: "لا نستطيع أن نملك الحقيقة الكاملة إلا عندما تتخلل جوهر حياتنا ذاته من خلال العادات الجيدة...". وهذا هو بالتحديد ما صمم السؤال الأول فى نموذج حياة بلا أعذار لفعله. فهو يهدف لمساعدتك على التخلص من عادات التفكير الهدامة والتى على الرغم من كونها غير صحيحةأصبحت محور حياتك.

إن الحقيقة سوف تحررك. فأنت لم تعد بحاجة للتذرع بأية أعذار، لأن الأسباب التى كنت تستخدمها لتبرير عدم بلوغك الحياة التى تريدها لم تخض ببساطة اختبار الحقيقة بنجاح.

إن تفحصت الأعذار الثمانية عشر فى الفصل الثالث (حيث إنك لم تراجع منها سوى أربعة منه فقط) وتفحصت كل واحد منها عن كثب، فستجد أنك لا تستطيع الإدلاء بإجابة قاطعة بالإيجاب عن السؤال الذى يمثل موضوع هذا الفصل: هل هو حقيقى؟

إن كان بيدك أن تختارٍ بين استخدام عذر قد يكون خاطئًا أو لا وسوف يبقيك عالقًا فى مكانك، وبين استخدام مبرر آخر قد يكون خاطئًا أو لا كذلك، ولكنه ينأى بك عن عادات التفكير الهدامة، فأيهما ستختار؟ بالنسبة لى، الإجابة واضحة. فهدفك هو تنمية عادات تساعدك وتعزز فرصك فى مضاعفة نجاحك وسعادتك وصحتك ـ وهذا يعنى تجنب هذه الأعذارالقديمة والتى لا تعدو كونها مجرد أكاذيب.

اقتراحات لتطبيق سؤال النموذج الأول

_ فى أى وقت تنزع فيه لاستخدام عذر لتبرير أحد أوجه القصور فى حياتك (أو حتى بعد ملاحظتك اعتمادك على حجة طالما استخدمتها)، اعمد بهدوء لأن تخضع هذا العذر لاختبار الحقيقة. أجب عن هذين السؤالين ببساطةٍ وأمانة: (1)هل هو حقيقى؟ (2) هل يمكننى أن أكون واثقًا 100% أنه حقيقى؟ وعندما تفعل ذلك، ستجد أن جميع الأعذار تفشل فى خوض هذا الاختبار بنجاح.

حتى إن كنت لا تدرى تمامًا كيف ستقوم بهذا، خبر نفسك بأنك لا ترغب فى الاستمرار فى تبرئة نفسك باستخدام أعذار زائفة. واختبار الحقيقة البسيط هذا سوف يقودك إلى مزيد من الاستكشاف لأمور أخرى تستطيع القيام بها للتخلص من الأعذار.

_ ابتكر مبررًا يدحض العذر الذى تستخدمه ويعكسه. وشأنه شأن معتقدك العقلى، قد يكون هذا المبرر إما

صحيحًا أو خاطئَا، ولكن الفارق أن هذا المبرر ينأى بك عن الانهزامية.
وإليك مثالًا لما أعنيه:

العذر: أنا عجوز للغاية لاستكمال تعليمى الجامعى.

السؤال: هل هذا حقيقى؟

الإجابة: قد يكون حقيقيًا ولكنه قد يكون غير حقيقى أيضًا. لا يمكننى أن أكون واثقًا مائة بالمائة أن هذه العبارة حقيقية بما لا يدع مجالاً للشك.

من أجل القضاء على هذا العذر الذى ظل يحول بينك وبين استكمال دراستك الجامعية، تبن الفكرة المقابلة: أنا فى السن المثالية لاستكمال دراستى الجامعية. ومـن خلال التشبث بهذا المعتقد الجديد ــ والذى لا تعلم إن كان صحيحًا أم خاطئًا ــ تفتح أمام نفسك عالمًا من الفرص والاحتمالات. والمكافأة التى تجنيها هى أنك تصير متناغمًا مع مجال كامل من الاحتمالات وتستدعى تعزيزات لدعمك.

وبما أنك لا يمكنك الوثوق مائة بالمائة من صحة عذرك القديم أو معتقدك الجديد، وتملك حرية اعتناق أى منٍ الرؤيتين، فلماذا لاتختار تلك التى تعزز طموحاتك العليا بدلاً من أن تقوضها؟ والكون ذاته يقدم لك الدعم فى مسعاك هذا. فكل ما عليك فعله هو أن تثق فى الله.

إن منظورك فى الحياة قادك إلى جميع الأعذار التى ظللت تركن إليها معظم حياتك. فلتستعد لأن تعكس معادلة أعذارك؛ فقد تكون هذه دعوة الله لك كى تصل إلى الحقيقة.

ويقدم لنا "هنرى وارد بيتشر" نصيحة سديدة حول التمييز بين ما هو حقيقى وما هو زائف: "عند دفعك أية حقيقة إلى مكان ناءٍ، تواجهك حقيقة عكسية تعترض طريقك". وأنصحك بأن تبدى هذه "الحقيقة العكسية"

نفس الانتباه الذى تبديه للأعذار التى كنت تتعامل معها وكأنها حقائق.

الفصل 13

السؤال الثانى:

ما مصدر الأعذار؟

"لا تنظر إلى ماضيك الذى لا سبيل لتغييره بأنه ضاع سدى ولم يكن مجديًا. فإن استطعنا فى النهاية النهوض فوق أنقاضه، فسنصل إلى شىء نبيل".
_ هنرى وادسورث لونجفيلو

حينما تذهب إلى طبيبك لمعاناتك من مشكلة طبية، تكون مستعدًّا للإجابة عن أسئلة تهدف لمساعدته على تحديد ما بك ونوع العلاج الذى سيصفه لك. وأحد الأهداف المهمة لهذه الأسئلة هى مساعدة طبيبك على فهم سبب إصابتك بالمرض أو العدوى أو الكدمات. وسوف أستخدم هذا المثال لطبى كاستعارة لاستكشاف سؤالنا الثانى ما مصدر الأعذار؟ وذلك كى نجعلها تختفى من حياتك.

التوصل إلى جذور أعذارك

عندما تكون بصدد معالجة المعتقدات العقلية التى ظللت تتصرف من منطلقها لسنوات عديدة، سيفيدك أن تكون

طبيب نفسك وتتبين مصدر "حالتك" ومدة ملازمتها لك قبل أن تحدد العلاج. وشأنها شأن المشكلات الطبية، يمكن معالجة أنماط التفكير المعتادة التى تحول دون بلوغك الحياة التى تحلم بها من خلال معرفة كيف ولماذا نشأت، ومن ثم تبدأ فى تصميم برنامج وقاية.

وباستخدام نفس النهج الذى قد يستخدمه طبيبك، إليك خمسة أسئلة ستساعدك على فهم مصدر أعذارك.

1. ما أعراضك؟

انظر إلى الأعذار التى طالما استخدمتها كأعراض ظلت تثنيك عن تعزيز احتمالات بلوغك السعادة والنجاح والصحة - حتى إن لم تكن واضحة مثل الحمى، أو الرشح، أو احتقان الحلق، أو أية أعراض جسدية تجعلك تذهب لاستشارة الطبيب.

صف ما تشعر به حينما ٍتعرف أنك أصبت بفيروس الأعذار، وليكن وصفك مفصلاً قدر الإمكان. ومن الأعراض الشائعة: نوبات متكررة من إلقاء اللوم، حيث تُحمّل أى شخص أو أى شىء مسئولية تعاستك؛ شعور بالخزى يتسلل إليك؛ الغضب من نفسك ومن الآخرين، والذى يفجره أقل المضايقات؛ شعور بالحسد والغيرة يعتريك حين تقارن نفسك بالآخرين؛ وكسل وخمول وشكوى. وبإحكام سيطرة فيروس العذر عليك، تلاحظ أنك تمضى كثيرًا من الوقت فى البحث عن مواقف تثير حنقك – ويصبح نجاح أى شخص أو سعادته أو صحته الوافرة مدعاة لتفاقم أعراضك. وقد تعانى كذلك من الشك فى الذات، والاستياء، والقلق، واليأس، والحزن، والشعور بعدم القيمة، وغير ذلك.

2. متى كانت أول مرة ظهرت فيها أعراضك؟

ربما تضرب أعراضك بجذورها فى ذكريات الطفولة والتى مازالت تتجلى فى نسخ راشدة. على سبيل المثال، مبرر أنا كبير للغاية ربما هو تطور لمبرر أنا صغير للغاية

الذى كنت تستخدمه فى مرحلة المراهقة؛ والعذر الذى تستخدمه وأنت راشد أنا مشغول للغاية ربما تطور عن عذر كنت تستخدمه حينما كنت فى المدرسة مثل: لا أستطيع أن ألعب مع أصدقائى لأن علىَّ المشاركة فى المهام المنزلية أو الدراسة، أو الخلود للنوم . ربما كنت معجبًا كذلك بأفراد العائلة ممن كانوا ينتهجون سلوك التذرع بالأعذار بنجاح.

وعادات التفكير القديمة تلك أصبحت مترسخة داخلك وجزءًا لا يتجزأ من كيانك لدرجة أنك لم تبدأ فى رؤيتها بوصفها أعراضًا مرضية سوى الآن فقط. وفى حين أنه لا يوجد علاج للمواقف التى تعرضت لها وأسهمت فى إصابتك بمرض الأعذار اليوم، إلا أنك تستطيع الآن أن تعرف كيف أصبت به فى سن مبكرة. وربما يكون أفضل علاج لهذا الموقف هو، كما فى الملحوظة الساخرة للممثلة "تالولا بانكهيد"، والتى شيع أنها أخذت عنها, حيث قالت "الشىء الوحيد الذى أندم عليه فى ماضىّ هو طوله. إن قدر لى أن أعيش حياتى ثانية، فسوف أرتكب نفس الأخطاء، ولكن فى فترة مبكرة".

3. من الذى كنت بصحبته؟

إن مجرد معرفتك من كنت بصحبته حينما داهمك مرضُ الأعذار لن يغير من الواقع فى شىء للأسف. ستجنى قليلا من المعرفة، ولكن تبقى النتيجة واحدة: سيظل ماضيك كما هو، وليست هناك وسيلة لتغييره.

وأنت تعرف بدون شك الآن الأشخاص الذين كنت بصحبتهم حينما أصبت بهذا الكم الكبير من عادات التفكير الهدامة. وهم يتضمنون أفراد أسرتك سواء الصغيرة أو الكبيرة، وخاصة أبويك، وأجدادك؛ معلميك وزملاءك فى الدراسة وأصدقاءك؛ أعضاء المؤسسات الدينية، بل وحتى الأشخاص الذين ظهروا فى البرامج التليفزيونية التى شاهدتها، وفى المجلات والجرائد التى قرأتها، وفى الموسيقى التى استمعت إليها. وقائمة الطرق التى تعرضت

بها لفيروسات العقل يمكن أن تمتد إلى ما لا نهاية. وهدف هذه الفيروسات الوحيد كان التكاثر والانتشار في كل مكان ممكن - وعقلك الفضولى المتفتح كان مكانًا مناسبًا ليستقروا فيه.

لذا, حينما تتساءل من كنت بصحبته حينما أصبت بمرض الأعذار، يمكنك أن تجيب بأمانة بأنه كل شيء وكل شخص كنت تتعامل معه بشكل منتظم بدءًا من اللحظات الأولى فى حياتك.

٤. هل من كنت بصحبتهم يعانون أعراضًا مشابهة؟ هل كانت معدية؟

إن كنت تعالج طبيًا من مرض ما، يصير مهمًّا أن تحد من انتشاره – فأنت لا تحتاج فقط لتلقى العلاج المناسب، ولكن من نقل إليك المرض لابد أن يعالج كذلك. علاوة على ذلك، سوف يخبرك الطبيب كيف تحد من تعريض الآخرين للخطر، بل وقد تُعزل لمنع الوباء من الانتشار.

إن الأشخاص ممن كانت تربطك بهم صلة وثيقة على مدار حياتك كانوا يحملون مرض تقديم الأعذار. وبالطبع لا مجال لاستخدام العقاقير أو العزل هنا، ولكنك بحاجة لاتخاذ القرار بإعادة تأهيل نفسك إن أردت التغلب على عادات التفكير المعتادة القديمة.

أثناء نشأتك وتعرضك لمرض الأعذار، لم تكن تدرى ما يحدث. وقد انتقلت لك الفيروسات العقلية من خلال سحر الميمات أو المعلومات الثقافية، والتى ناقشتها فى الفصول الافتتاحية من هذا الكتاب. هل تتذكر نقاشنا عن المحاكاة؟ لا شك أنك حاكيت الأشخاص المصابين حولك. وقد كنت تمثل أرضًا خصبة لنمو المعلومات الثقافية وانتشارها. ولو لم تكن بيئتك شديدة الخصوبة، لما عانيت من عواقب هذه الأعذار اليوم.

وهذا ليس سببًا يدعوك لإلقاء اللوم على أحد – فقد كانت

هناك فرص عديدة أثناء فترة مراهقتك، وفى السنوات التالية حينما كان بيدك أن تختار السماح أو عدم السماح للأعذار بإحكام سيطرتها عليك. فكل ما أريده أن تدرك أنك كنت مغناطيسًا تجذب الطاقة التى كانت توجهك فى سنواتك الأولى من الحياة. ومع تقدمك فى العمر، لم تتوقف عن جذب الأعذار ناحيتك وتبدأ فى جذب وتعزيز الطرق التى كانت لتساعدك على تجاوزها.

5. هل تعرضت للمرض؟

الإجابة المختصرة عن هذا السؤال هى نعم . لقد تعرضت للمرض بالطبع لأنك كنت تتفاعل بصورة يومية مع حاملى فيروسات العقل. غير أن نموذج حياة بلا أعذار مصمم لتقوية جهازك المناعى الطبيعى حتى تستطيع التعامل مع أية أمراض مشابهة تعترض طريقك، الآن وفى المستقبل.

تحمل المسئولية كاملة

على الرغم من تاريخك، فإن المكان الوحيد الذى نُشأت فيه الأعذار هو داخلك. بغض النظر عن سنك حينما غُرست هذه الأفكار بك، ومدى قوة برمجتك الأسرية المبكرة، وعدد مرات تعرضك للإصابة، ومدى قوة الأمراض المنتشرة فى منزلك ومدرستك ودار عبادتك وثقافتك، فإن المسئولية تقع على عاتقك أنت وحدك. فكى تعيش حياة خالية تمامًا من الأعذار، لابد أن تكون مستعدًّا لأن تعترفٍ: "اخترت أن أنتهج هذه السلوكيات جميعًا. نعم كنت طفلا، ولم يكن لدى المهارات أو القدرات الطبيعية اللازمة لمقاومة المؤثرات المبكرة، ولكن أنا من اختار كل هذا. وأتحمل مسئولية أية أعذار اعتدت تقديمها كاملة".

لم يكن السبب الذى جعلنى آخذك عبر الأسئلة الخمسة فى الجزء السابق أن أجعلك تجد مبررات جديدة لعاداتك، ولكن كى أجعلك ترى مدى قوة الفيروسات العقلية ونفوذها أثناء السنوات التشكيلية الأولى من حياتك. فى كل مرحلة من

مراحل تعرضك لهذه الفيروسات العقلية، كنت موجودًا دائمًا. ربما كنت ضعيفًا، أو سهل الانخداع، أو خائفًا، أو راغبًا فى التكيف، أو فقط تستجيب لبرمجتك، ولكنك كنت هناك. فأنت لست مقعدًا يعاد تصميمه أو تنجيده، أو إنسانًا آليًّا تم تصنيعه بمثالية فى مختبر ما... لا، أنت كائن بشرى له عقل خاص به. وعلى الرغم من كل شىء، ثمة أعضاء آخرون فى أسرتك - ربما حتى بعض أشقائك - لم يقعوا فى نفس المكيدة التى وقعت أنت بها، وربما تكون قد رأيت بعضًا من أصدقائك يقاومون جهود الآخرين لتشكيلهم بهذه الطريقة.

إننى أستحثك على تحمل المسئولية كاملة عن كل نزعاتك لتقديم الأعذار. أنت قادر الآن على اتخاذ قرارات تقضى من خلالها على عاداتك الهدامة فى التفكير، وقد كنت تملك نفس هذه القدرة حينما كنت طفلاً. لكن من فضلك لا تتحمل هذه المسئولية وبداخلك أى شعور بالخزى أو لوم للذات. فعليك أن تدرك أنك على مدار حياتك قمت بالأمور التى عرفت كيف تقوم بها؛ وأنت كذلك لا تعاقب الآن ولا تجتذب هذه النزعات بسبب دين قديم. وقد أوضحت بإسهاب أعراض الإصابة بالأعذار والأثر المعدى لهذه الأفكار والمعلومات المكتسبة من الآخرين حتى تستطيع فهمها ومعانقتها بشدة ثم توديعها جميعًا! تأمل هذه الحكمة: "حينما كنت طفلاً ... كنت أفكر كالأطفال". استرجع سلوكيات المحاكاة المبكرة التى كنت تنتهجها وأنت طفل وذكر نفسك: أنا لم أعد بحاجة للتشبث بأى شىء تبنيته وأنا طفل، بغض النظر عن مدى قوة المؤثرات التى ربما تعرضت لها.

حينما تسأل: من أين نشأت هذه الأعذار؟ ستجد أن الإجابة أنها نشأت فى داخلك، شخص كان مستعدًّا فى أحد الأوقات أن ينصت لهذا النوع من التفكير. لكن تعهد بأنك تعتزم الآن توديع الأعذار التى حالت بينك وبين بلوغ أعلى وأعظم درجات السعادة والنجاح والصحة.

وأهم شىء عليك استيعابه هنا أنك بمجرد أن تفهم، يمكنك أن تتوقف عن تقديم الأعذار والمبررات. إن ماضيك ليس سببًا آخر تتذرع به لتبرير أوجه قصورك ـ لا تخبر نفسك بأن مؤثراتك القديمة هى عذرك للتذرع بالأعذار! تولَّ مسئولية حياتك، وتوقف عن استخدام لعبة اللوم.

دعنا نلق نظرة على أربعة أعذار من بين الأعذار الثمانية عشر التى أوردناها بالذكر فى الفصل الثالث لنوضح كيف تشكلت عادة تقديم الأعذار لديك:

1. أنا لا أستحق هذا

كيف يتسنى لكائن من صنع الله أن يصف نفسه بأنه لا يستحق؟ إن روحك هى نفحة من روح الله. وأنت تعلم الآن أن جميع المخلوقات خلقت من العدم، ونفخ الله فيها من روحه. لذا من أين تِعلمت استخدام هذا العذر بحق السماء؟

حينما كنت طفلاً، نشأت على أفكار مؤداها أن قيمتك ترتكز على صيغات متمحورة حول الأنا تحدد ماهيتك وفقًا لما تفعل وما تملك ورأى الآخرين بك. فصارت قيمتك مشروطة بهذه التوصيفات التى وضعتها الأنا: إن أحسنت السلوك، فأنا إذن ذو قيمة؛ وإن لم أحسنه فلا قيمة لى. إن راكمت مزيدًا من الأشياء الثمينة وجنيت مزيدًا من المال، أنا ذو قيمة؛ وإن لم أفعل، فلا قيمة لى. إن كسبت استحسان الآخرين، فأنا ذو قيمة؛ وإن لم أحظ بالشعبية، فلا قيمة لى.

وشأن معظمنا، فقد نشأت فى ظل ثقافة علمتك وعززت لديك هذه الأفكار، والتى تعد وليدة الذات الزائفة. وبالتالى، بعدما صرت راشدًا ـ وحينما ترى أناسًا أكثر نجاحًا منك ولديهم مقتنيات أكثر من تلك التى لديك، ويتمتعون بسمعة تفوق سمعتك، فإن أول شىء تفعله هو الفصل بين منزلتك فى الحياة وبين قيمتك كإنسان. فسنوات من البرمجة على تغذية الأنا جعلتك تتبنى عقلية أنا لا أستحق هذا/ لا قيمة لى . وبما أن مصدر هذه الأعذار هو النفس الزائفة، فسوف تظل ملازمة لك حتى تغادر هذا الكوكب إلا إذا كنت مستعدًّا

لأن تقول لنفسك: "حسنا، أنا أعرف مصدر هذه المبررات الأنانية – ويمكننى أن أرى أننى مازلت أستخدمها – ولكننى سأبدأ فى التدرب على أسلوب حياة بلا أعذار من هذه اللحظة".

أمام كل فئة من فئات الأعذار هذه، أريد منك البدء فى التفكير فى شىء على غرار ما يلى: كل شخص فى حياتى فعل الأمور التى كان يعرف كيف يفعلها، وقد اخترت محاكاتهم فى وقت من الأوقات. ولكن اليوم سوف أنبذ هذا النوع من التفكير السخيف وأذكّر نفسى بأننى مخلوق مقدس. لذا لن أحمل فى رأسى أية أفكار تقول إننى لست ذا قيمة – لقد لازمتنى هذه الأفكار بما فيه الكفاية ولم تسد خيرى الأسمى أى نفع.

2. تلك ليست طبيعتى

هل أتيحت لك الفرصة أن تتطور كما أراد الله لك؟ بالطبع تطور جسدك بالطريقة المقدر له أن يتطور بها: فالله هو من حدد سلفًا الطول الذى بلغته؛ ونوع جسدك وشكله؛ ولون شعرك وعينيك وبشرتك؛ وملامح وجهك. ولكن ماذا عن شخصيتك، تطورك العاطفى والفكرى، طموحاتك، مفهومك عن ذاتك، إدراكك الروحى – هل أتيحت الفرصة لهذه الجوانب منك أن تتطور بشكل طبيعى؟

إن عذر تلك ليست طبيعتى هو نتاج مباشر لما تعلمت أنك لا تستطيع أن تفعله أو تكونه، وقد عرضت له آنفًا فى هذا الكتاب. لقد تم تشكيلك وقولبتك بالشكل الذى أرادته أسرتك وثقافتك. فعندما يخبرك الآخرون: "لا يمكنك فعل هذا؛ يمكنك فقط فعل ذاك"، عددًا كافيًا من المرات، وتكون مستعدًّا لأن تصبح ما يريد منك من حولك أن تكونه، تؤمن بأن ما أخبرك به الآخرون هو طبيعتك الحقيقية. فأنت تتصرف من منطلق التصريحات التى سمعتها من الآخرين عن نفسك. لذا فإن سمعت أنك كسول، أو غير ذى قيمة، أو غير منظم مرات كافية، فإن هذا يجعلك فى النهاية تتبنى

هذه الآراء وتجعلها تشكل صورتك لنفسك. فإن سمعت مرارًا وتكرارًا أنك مثل أبيك تمامًا الذى لم يصل لشىء قط، فسوف ترى طبيعتك فى نهاية الأمر بنفس الطريقة التى رأى بها الآخرون طبيعة أبيك.

عد إلى السؤال الذى طرحته عليك فى بداية هذا الكتاب: من كنت لتصبح إن لم يكن لديك أحد يملى عليك من أنت؟ فلتتحمل المسئولية كاملة عما تؤمن بأنه يشكل طبيعتك، مذكرًا نفسك بتبين مصدر نشأة هذا العذر. جرب شيئًا مثل: اخترت أن أسمح لآراء الآخرين بأن تكون أهم من آرائى قليلة الخبرة عمن أكون وما أردت أن أصبحه. نعم، كنت صغيرًا وضعيفًا، ولكن ذلك كان قرارى. فذلك من شأنه أن يركل العذر القديم ويرديه أرضًا، ويساعدك على حب الشخص الذى كنته حينئذٍ، جاعلاً إياك تتوقف عما كنت تفعله أنت (وليس شخصًا آخر) سابقًا. وفى حين أنك لا تستطيع قط تغيير تصرفات الآخرين، إلا أن تحملك مسئولية حياتك سيساعدك على إحداث التغيير اللازم لتعيش حياة بلا أعذار.

3. أنا لست ذكيًّا كفاية

فى ظنك، من أين أتيت بفكرة عدم تمتعك بكثير من الذكاء؟ حسنًا، لقد التحقت بنظام تعليمى كان يحدد قدرتك الفكرية بالأرقام. فاختبار أوصمك بحاصل ذكاء ظل مصاحبًا لك طوال حياتك. تعلمت أن تنصت لمعلم لم يكن نهجه فى الشرح مصممًا لملاءمة العقول المتباينة فى الفصل الدراسى، لذا تلقى جميع التلاميذ نفس نوع التعليم. وفى نهاية الأسبوع يمنحك امتحان ما درجة تقارن أداءك بأداء كل زملائك؛ ويكون لكل تلميذ مكانه الخاص على منحنى يأخذ شكل الجرس وفقًا لتفوقه وذكائه فى هذا اليوم، وهذا الأسبوع، وتلك المادة. لقد طورت صورة لذاتك قائمة على ما أقره معلموك ونتائج اختباراتك وأداؤك الأكاديمى – تعلمت أنك ذو مستوى متوسط فى التهجى، وفوق المتوسط

فى الرسم، ولكنك ضعيف فى الحساب. وسرعان ما أصبح بحوزتك مكونات إعداد عذر عظيم (أنا لست ذكيًّا كفاية) تتذرع به متى رأيت ذلك موائمًا.

إن ما فشلت فى تعلمه هو أن اختبارات الذكاء تقيس فقط مدى براعتك فى حل اختبارات الذكاء! فقد اتضح أن لا علاقة للأداء الأكاديمى بقدراتك الفكرية. غير أن الطفل الذى كنته تشبث بهذه التجارب المدرسية وأضافها إلى الرسائل التى تبنيتها بالفعل عن عدم تمتعك بنفس ذكاء أشقائك، أو عدم براعتك فى حل المسائل الحسابية، أو عدم تمتعك بموهبة الأطفال الذين يقطنون إلى جواركم. وشلال هذا النقد الموجه إلى قدراتك الفكرية من شأنه أن يقودك بسهولة إلى الدفاع عن نفسك ضد هذه الطعنات بالأعذار.

لكن الحقيقة هى أنك كائن نشأ فى عالم روحى وهذا يعنى أنك تتمتع بالقدر المناسب تمامًا من الذكاء لتحقيق كل ما يجب عليك تحقيقه أثناء وجودك هنا. فكل شىء مثالى... وأنت كذلك!

إن شخصًا مثل زوج ابنتى "جو" والذى يستطيع أن يفرش أرضية خشبية بشكل مستوٍ وخالٍ من العيوب هو شخص عبقرى بالنسبة لى. وسواءً كان أداؤه جيدًا فى اختبارات الذكاء أم لا، تنعكس عبقرية "جو" فى حسه الفنى – فى ذلك العقل المذهل الذى يرقب ويرص ويثبت تجزيعات الخشب بشكل مستوٍ أثناء إجراءٍ كم لا نهائى من القياسات والعمليات الحسابيةً. وأنت أيضًا تمتلك كل الذكاء الذى تحتاج إليه للقيام بأى شىء يلهب شغفك للإبداع وحل المشكلات. آمن بذلك ولن تحتاج أو ترغب قط فى التذرع ثانية بعذر أنا لست ذكيًّا كفاية .

4. لن تسمح لى القواعد بذلك

الامتثال الدائم للقواعد ما هو إلا فكرة اجتماعية أو فيروس عقلى أصبح مؤشرًا مقبولاً لأمانتك ونزاهتك. ولكن تأمل هذه العبارة فى خطاب كتبه "مارتن لوثر كينج" الابن

من سجن مدينة برمنجهام فى السادس عشر من أبريل عام 1963: "لا يمكننا أن ننسى قط أن كل ما فعله هتلر كان "شرعيًّا" وأن كل ما فعله المجريون المقاتلون لأجل الحرية فى المجر كان "غير شرعى"". أحب كذلك ملحوظة "رالف والدو إيمرسون" تلك: "لا يوجد قانون يمكننى أن أقدسه سوى طبيعتى".

وأنا لا أدعو إلى اختراق القوانين وعدم المبالاة باللوائح التى تحكم أى مجتمع مدنى. بل أستحثك على أن تعى ما تقوله عقول بعض من نابغينا عن إخضاع حياتك لسيطرة القواعد. وأستشهد هنا بما كتبه معلمى العظيم "لاو تزو" فى Tao Te Ching:

عند استحضارنا عظمة الله

تنبع أفعالنا من قلبنا

وعند عدم استحضارنا لها

تنبع أفعالنا من القواعد...

عش حياتك فى ظل ما يأمرك الله به. أنت تعرف ما هو صواب، وما يمليه عليك قلبك. أنت تعرف أنك لست بحاجة إلى قواعد مزعجة سنهاٍ آخرون، بعضها ليس له أى معنى يجعلك تتبعه ويجعله أهلاً لإرشادك. إن هذا العذر الرابع هو عائق كبير بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

أود الاستشهاد بأمريكى شهير آخر والذى أكد الحاجة للشعور بحس من الاستقلال كمعيار لحياة مشبعة وسعيدة وناجحة وصحية. اقرأ كلماته بتمعن: "كل إنسان مسئول عن رعاية روحه. ولكن ماذا إن أهمل رعايتها؟ حسناً، ماذا لو أهمل رعاية صحته أو ممتلكاته... هل سيسن القاضى قانونًا ينص على أنه لن يعانى من المرض أو الفقر؟ إن

القوانين تسن لحمايتنا من أذى الآخرين، ولكن ليس من أذى أنفسنا. الله تعالى ذاته لن يغير ما بأناس ما لم يغيروا ما بأنفسهم". والشخص الذى كتب هذه الكلمات لم يكن سوى "توماس جيفرسون".

إذن لديك بعض من أفضل معلمى التاريخ البارزين يذكرونك بأن القواعد لا يجب أن تكون قط العامل الفصل فى تحديد أى شىء بشأن نفسك. عوضًا عن ذلك، يطلب منك هؤلاء الرجال الحكماء أن تغوص بداخلك وأن تجعل ما يمليه عليك شغفك هو مرشدك فى الحياة (طالما أنه لا يؤذى أى شخص آخر بالطبع).

إن كانت لديك نزعة لاستخدام عذر القواعد لن تسمح لى بذلك ، ضع فى ذهنك أن هؤلاء ممن أرادوا السيطرة على سلوكك هم من نقلوه إليك وعززوه. ومع ذلك من المهم مجددًا أن تتولى مسئولية تصرفاتك. فأنت لم تعد طفلا يحتاج للقواعد كى يبقى بأمان وصحة ويتواءم سلوكه مع سلوك أفراد أسرته أو زملائه. فلتعقد العزم على استشارة الحس الراشد بداخلك بشأن ما هو صواب بالنسبة لك . تتبع هذه الرؤية بحسم، مع إبداء انتباه صامت لشغفك الداخلى. تغاض عن الضغوط الملقاة على عاتقك باتباع الإرشادات والأوامر التى لم تعد تنسحب عليك.

***

كما ترى، تضرب كل هذه الأعذار بجذورها فى الأعوام المبكرة من حياتك. ولكن حتى عند تحملك مسئولية الدور الذى لعبته فى تقديم الأعذار، كن حانيًا على نفسك دومًا. تذكر أنك قمت فقط بالأمور التى تعرف كيف تقوم بها حينما كنت طفلاً. لذا أعد قراءة هذا "الحطام" الذى يتحدث عنه لونجفيلو فى الأبيات التى افتتحت بها هذا الفصل – اكتشف من أين أتت ولماذا ظلت تلازمك لهذه الفترة الطويلة فى صورة طرق معتادة فى التفكير. ولتمتثل لنصيحة الشاعر وتخوض حياة خالية من الأعذار والتى تعد أكثر نبلاً من وجود ملىء بالمبررات المدمرة للذات.

اقتراحات لتطبيق سؤال النموذج الثانى

_ واحد من أكثر المقترحات المجدية التى يمكننى إسداؤها لك فيما يتعلق بسؤال من أين نشأت هذه الأعذار؟ هو أن تجيبه بالكلمات الأربع التالية: لقد أتت من داخلى. تحمل المسئولية كاملة عن أفكارك والتى تتخذ شكل كلمات تخرج من فمك اليوم. ادرس بشتى الطرق عمليات انتشار فيروسات العقل وبرمجة الطفولة المبكرة التى ظلت توجهك عبر الطريق. ولكن تمرس كذلك على التفكير فيما يلى وترديده: اخترت أن أستخدم الأعذار حينما كنت طفلاً. لم أكن أدرك فى هذا الوقت أن لدى اختيارات أخرى متاحة. وأنا أدرك أننى ظللت أستخدم هذه الأعذار حتى الآن.

تحمل المسئولية وحدك، ولا تلق اللوم على أى مخلوق. فأنت لست بحاجة لانتظار قدوم أحد لتصحيح ما فعل، بما أنه يستحيل أن تعتمد الأعذار دون موافقتك. وإن كنت قد أبديت موافقتك بالفعل، فإن نموذج حياة بلا أعذار يدحض هذه الموافقة الآن.

_ سامح الجميع، بمن فيهم نفسك. فكل هؤلاء الأشخاص الذين كانوا يعملون على نشر الفيروسات العقلية وتعزيز برمجتك كانوا فقط يفعلون الأمور التى يعرفون كيف يفعلونها فى ظل ظروف حياتهم، وهؤلاء الموزعون للأفكار الاجتماعية هم فقط جيل واحد لم يعد يتلقى نفس النوع من التفكير المعتاد. فلتتذكر هذه المقولة التى أدلى بها أحد الحكماء: "تعنى المسامحة أن يغفر الآخرون لنا أخطاءنا". تخلص من اللوم وتحرر من أى شىء ظل يقوّض حياتك ويحول بينك وبين هدفك الأسمى. فمن خلال مسامحة الآخرين، فإنك تغفر لهم... ولنفسك وتذكر، إن لم يسبق لك أن لمت أحدًا على نزعاتك لتقديم الأعذار، فلن يصير لديك أحد لمسامحته!

الفصل 14

السؤال الثالث:

ما الفائدة؟

"نحن نكذب على أنفسنا، كى نواصل التذرع بعذر الجهل، وحجة الغباء وعدم الفهم، وهكذا يكون بحوزتنا ما يؤهلنا لارتكاب أبشع الجرائم بضمير راضٍ".

_ أدولس هاكسلى

فى الاستشهاد السابق والذى اقتبسته من مقال هاكسلى Words and Behavior، "أبشع الجرائم" التى يشير إليها هى تلك التى ترتكبها بنفسك وفى حق نفسك، مما يجعلك تواصل استخدام أنماط تفكير معتادة ــ ومؤذية ــ من خلال عدم تحرى الأمانة. وهذا السؤال الثالث سيساعدك على رؤية النظام السيكولوجى الذى يدعم مثل تلك الأكاذيب.

لماذا تواصل تبنى عادة فكرِية تعرقل بلوغك رؤية أسمى لنفسك؟ يبدو حل ذلك سهلاً للغاية: توقف ببساطة عن التذرع بالأعذار! ولكن الأمر بالطبع يتطلب ما هو أكثر من ذلك لتتخلص من معتقداتك العقلية، وإلا لكنت قد هجرتها

الآن. ويشبه هذا مدمن الكحول أو المخدرات الذى يعرف أن أسبابه لعدم الإقلاع عن إدمانه تقوضه، ومع ذلك يستمر فى انتهاج نفس السلوكيات. فلابد أن تشعر بشكل ما بأنك تستفيد من أفكارك المدمرة للذات، حتى وإن أكدت الوقائع عكس ذلك.

وإجابتك عن سؤال ما الفائدة؟ ستمنحك رؤية متعمقة لنظام المكافأة الذى أسسته بحرص. فهى السبب الذى يجعلك تضع يدك فى جعبة أعذارك وتلتقط بعض الجواهر الحقيقية حينما يكون ذلك ملائمًا. وحقيقة ملازمة أنماط التفكير تلك لك طوال حياتك تقريبًا تجعلها استجابات تلقائية.

استقطع جزءًا من وقتك الآن وتأمل لماذا تعزز أفكارك السلوكيات التى لا تخدم مثلك العليا. قال الشاعر الإنجليزى نافذ البصيرة "ويليام وردسورث" ذات مرة: "العادات تهيمن على القطيع غير المفكر". وكلمة قطيع هنا مستخدمة كمصطلح ازدرائى للتفكير مثل الجميع. وهدفك هو استئصال هذه العادات التى جعلتك تتصرف مثل أى عضو بالقطيع، وهذا يتطلب نوعًا جديدًا من الفهم. وتستطيع بلوغ مثل هذا الفهم الآن بسهولة تفوق تلك التى كنت لتبلغه بها فى الجزء الأول من حياتك، والذى كنت تكون فيه عاداتك وتراكمها. وكلمات "ثورو" تستحثك على أن تجعل الجزء الثانى من حياتك يعمل لصالحك من خلال تغيير مسارك:

> تمامًا كما لا تحفر خطوة واحدة طريقًا فوق الأرض، لا تحفر فكرة واحدة ولو طريقًا واحدًا بالعقل. فمن أجل تشكيل طريق مادى عميق، لابد من السير مرات ومرات. ولأجل حفر طريق عقلى، لابد أن نفكر مرات ومرات فى الأفكار التى نرغب فى أن تهيمن على حياتنا.

ويدعوك نموذج حياة بلا أعذار إلى استكشاف السبب الذى جعلك تؤسس عادة تقديم الأعذار، ثم تطور مجموعة جديدة من المعتقدات. وتمامًا كما يمكن سحب فيل بخيط إن اعتقد أنه مأسور، فإن آمنت بأنك مسلسل بأعذارك، تصبح

عبدًا. إن طرحك سؤال ما الفائدة؟ يجعلك ترى بوضوح طبيعة خنوعك لعمليات التفكير القديمة، ويساعدك على تشكيلٍ طريق جديد فى عقلك سرعان ما سوف يصير مطروقًا.

على سبيل المثال، فى إحدى مراحل حياتى كنت أستهلك يوميًّا ثمانى زجاجات أو أكثر من المياه الغازية المحلاة بالسكر الصناعى. وكان عذرى هو أننى طالما فعلت ذلك، لذا سيكون الإقلاع عن مثل هذه العادة أمرًا بالغ الصعوبة. حينئذٍ كنت أقرأ كتاب "إبيكتاتوس" الذى يحمل اسم Handbook of Conscious Living (والذى ألفه تلاميذه من تعاليمه الشفهية منذ أكثر من 2000 عام مضت)، حينما داهمتنى هذه العبارة: "لا يوجد فى العالم ما هو ممتع أو بغيض بطبيعته، ولكن كل الأشياء تصبح هكذا بحكم العادة". كانت تلك رؤية عظيمة بالنسبة لى. فالمشروبات الضارة التى كنت أشربها يوميًّا لم تكن ممتعة بسبب مذاقها؛ ولكنها كانت ببساطة شيئًا اعتدته على مدار فترة طويلة حتى أننى حفرت طريقًا فى مخى ظننت أنه لا مهرب منه.

فى عام 1986 بدأت فى حفر طريق جديد مسلحًا بهذه الرؤية الجديدة فقط. ظللت أذكر نفسى أن هذا الماء البنى المحلى صناعيًّا لم يكن ممتعًا فى حد ذاته – فعادتى فقط هى التى جعلته كذلك. وحتى هذا اليوم، لم أرتشف ولو رشفة واحدة من أى نوع من الصودا. لذا – كما ترى – فإن الوصول إلى السبب الأساسى الذى يجعلنا نطرق نفس الطريق يومًا بعد يوم من شأنه أن يكون مفيدًا للغاية ومغيرًا للحياة.

فوائد خفية شائعة لتقديم الأعذار

لقد استخدمت كلمة "خفية" لألفت انتباهك لحقيقة أنك عادة ما تكون غافلًا تمامًا عن أسباب استمرارك فى طرق نفس الطريق واعتمادك على نفس الأعذار القديمة. فالعديد

من السلوكيات وأنماط التفكير تستمر بسبب الفوائد المدركة لها... والتى قد لا تكون مفيدة لك كما تعتقد. بل إن معظم الفوائد النفسية التى تجنيها من تقديم الأعذار مدمرة للذات.

ومعظم الفوائد النفسية الشائعة المستخدمة لدعم عاداتك البغيضة معروضة فى الصفحات التالية. طبق الرؤى التى تكتسبها من قراءتك عنها لتحفر طريقًا جديدًا خاليًا من الأعذار فى عقلك:

1. التجنب

حينما تتشبث بأحد المعتقدات المدمرة للذات، لا يسديك ذلك أى نفع سوى جعلك تواصل السير فى نفس المكان. فعبارات من قبيل سيكون الأمر شديد الصعوبة ... سوف يستنزف هذا قدرًا كبيرًا من وقتى ... ما أطمح إليه بعيد المنال... لا أملك المال الكافى، وما إلى ذلك هى أعذار تبرر بها بقاءك فى مكانك. وبمجرد أن تفعل ذلك، تستطيع أن تستمتع بفائدة التجنب كما يحلو لك.

عملت كمشرف على رسائل الدكتوراه فى جامعة كبرى لمدة ست سنوات فى حقبة السبعينات. وقد اكتشفت أن معظم طلبة رسالة الدكتوراه – مع وجود بضعة استثناءات محدودة – كانوا قادرين على إنهاء العمل الدراسى المطلوب منهم، ولكنهم حينما يكونون بصدد كتابة أطروحتهم (وهى عبارة عن مشروع بحثى شديد التخصص والذى يصل حجمه إلى حجم كتاب ولابد من إتمامه للحصول على درجة الدكتوراه) ثم مناقشتها أمام لجنة من أعضاء مجلس الكلية، يفشل العديد منهم. وهم يبررون ذلك بعبارات أنا مشغول للغاية ... أنا لست ذكيًّا كفاية لتأليف كتاب ومناقشته ... سوف يستغرق الأمر وقتًا طويلاً ... لا أمتلك الطاقة الكافية لذلك... وغيرها من الأعذار التى سبق وأوردتها بالذكر فى الكتالوج. ومثل هذه المبررات كانت حيوية ومهمة لمن يحاولون تجنب شىء ما.

ويعد التجنب فائدة شائعة وسهلة الرصد، أو أنها المكافأة

النفسية التى تجعلك تنعم بما يشبه السكينة الداخلية حينما تتخذ قرارات مدمرةٍ للذات. فيصير العذر حليفك، حتى على الرغم من كونه حليفًا لا يكترث لما فيه صالحك.

2. الأمان

ما من أحد يحب أن يشعر بعدم الأمان، لذا نلجأ إلى الأعذار كى نتجنب المواقف التى ربما تنطوى على خطورة. فبدلاً من أن نهيم على وجوهنا داخل حيز مجهول غير محدد على الخريطة حيث تعلو احتمالات مواجهتنا خطر الأداء السيئ، أو الفشل، أو النقد، أو الإنهاك، أو المجهول، أو الظهور كأغبياء، أو الجرح، أو ما شابه، نجد أنه من الأفضل أن نظل متقوقعين داخل جنة المألوف. والمشكلة هى أن عادة الأعذار لا تزودنا سوى بإحساس زائف بأمان، بنفس الطريقة التى يهدأ بها طفل مفزوع حين يتشبث ببطانيته المفضلة التى تمنحه الأمان.

إن بداخلك حافزًا قويًّا يستحثك على بلوغ القدر الذى تشعر بأنه يسرى فى شرايينك، ولكن اختيارك لأكثر الطرق أمانًا يجعلك تغض الطرف عن هذا النداء. فأنت من جانب تشعر بأنك منجذب نحو هدفك؛ ومن جانب آخر يدوى صوت أية أعذار ملائمة داخل رأسك كصافرة الإنذار. فعبارات من قبيل: سينطوى الأمر على خطورة... هذه يست طبيعتى ... أنا خائف للغاية... ستحدث مشكلات أسرية بسبب هذا... أنا عجوز للغاية... إنه حلم كبير للغاية ... وغيرها قد تكون صعبة التجاهل.

وهذا يذكرنى بابنتى "تريسى" التى ظلت تتجاهل النداء الذى يصرخ بداخلها لسنوات. فقد كانت تعمل فى وظيفة آمنة كمديرة تنفيذية، تلك الوظيفة التى كانت تغدقها بفوائد عدة منها الراتب المجزى، وأشخاص لطفاء للعمل معهم، والموقع المذهل، وغير ذلك من الأسباب التى كانت لتبقيها بها حتى تتقاعد فى مرحلة ما. لكن كان بداخلها رغبة قوية فى أن تكون رئيسة نفسها، كى تستخدم مهاراتها فى

التصميم والتسويق لتبتكر منتجاتها الخاصة. ولكن حينما تحدثت عن التخلى عن وظيفتها الآمنة بكل ما توفره لها من فوائد، لم تستطع اتخاذ هذه الخطوة وأمدتها أعذارها بالمبرر الذى كانت تحتاج إليه.

وبعد سنوات من التحدث عن الأسباب التى جعلتها غير قادرة على تحقيق حلمها، قررت ابنتى أخيرًا أن تطبق نموذج حياة بلا أعذار. واليوم هى الرئيسة التنفيذية لشركة خاصة بها تحمل اسم Urban Junket. وهى تصمم حقائب نسائية عالية الجودة، وحقائب أجهزة الحاسوب المحمول، وتجوب العالم لشراء أفضل المواد. وعلى الرغم من أنها لم تجن راتبها السابق ولم تنعم بنفس الفوائد بعد، فإنها سعيدة وراضية ومبتهجة لما حققته. فلم تعد "تريسى" عبدًا للفائدة التى كانت أعذارها تمدها بها. ألق نظرة على ابتكاراتها الجميلة عبر الإنترنت (www.urbanjunket.com) وأرسل لها رسالة تقدير إن ألهمتك قصتها للتخلص من الأعذار – كما ألهمتنى أنا والدها الفخور بها كل الفخر.

3. المخرج السهل

أى عذر, مهما كان, ينطوى على مكافأة توفير مخرج سهل ، دعنا نواجه الأمر، عندما تجد نفسك مخيرًا بين القيام بشىء يتطلب بذل جهد وشىء سهل ويسير، فإنك تختار الأخير، حتى إن لم يكن الخيار الذى سيصل بك إلى أهدافك.

إن ذاتك الأسمى ترغب فى أن تحقق قدرك، والذى يتضمن عادة نوعًا من التضحية، وإنفاق وقت وبذل جهد عقلى وجسدى، وامتلاك موارد مالية. وتنخرط النفس فى نزاع دائم مع ما تبغيه ذاتك الأسمى – فذاتك الزائفة تدفعك وتتملقك كى تبقى فى مكانك، وتشعر بأنها مهددة حينما يعترضٍ أى شىء سبيل مهمتها وهى أن تبقيك مرتاحًا ومطمئنًا من خلال تجنب الاختيارات الصعبة. وهكذا، تحظى

بفائدة كبرى حينما تستخدم الأعذار التى تدفعك لانتهاج السبيل السهل.

وأنا أعى قدر المجهود الذى أبذله والصراع اليومى الذى ألاقيه, حينما أختار الجلوس والكتابة أجلس يومًا بعد يوم، غالبًا طوال العام كله، حتى أنهى كتابًا. وقد قمت بذلك لفترة طويلة بما فيه الكفاية للوصول إلى ذلك اليقين الجميل بأن عملية إنجاز المشروعات متناغمة تمامًا مع هدفى بالحياة. فأدرك أن الجلوس هنا فى عزلة وإنجازى لعملى يحافظ على توازنى أو تناغمى مع أسمى نداءات روحى. وعلى الرغم من ذلك، لاحظت على مر السنين نزعتى القوية للسماح للأعذار بأن تثنينى عن فعل ما يمليه علىّ قلبى. فهى تصر قائلة: إنه مشروع ضخم، وأنت لا تملك الطاقة الكافية. ليس هناك أى شىء آخر يجب عليك أن تثبته، لذا استرخ. أنت متعب – هون على نفسك. فالكتابة تأخذك من أسرتك، وأنت بالفعل مثقل الكاهل.

وهذه العبارات وغيرها كانت توفر لى مكافأة سهلة إن سمحت لها بذلك. كان بوسعى تجنب القلق، والصراع، والوحدة، والأعمال الشاقة التى تعد جزءًا لا يتجزأ من العملية الإبداعية. ولكننى أشعر ببهجة عارمة حينما أرى نتاج مجهوداتى - بالإضافة إلى كل الخير الذى يبدو أن هذه المجهودات تثمر عنه فى العالم - وأراها تفوق أية متعة أجنيها من سلك السبيل السهل وتجنب ما أعرف أننى أحتاج للقيام به.

4. التلاعب

إحدى الفوائد العظيمة التى توفرها العديد من هذه الأعذار هى الفرصة للتلاعب بالآخرين كى يرضخوا لما تريد. وعلى الرغم من أن هذه الفائدة لا تبدو إيجابية، فإنها ما يحدث بالفعل. فحينما تتخذ قرارًا باستخدام عذر من قبيل أنا لا أملك الطاقة الكافية ... أنا مشغول للغاية ... أنا لست قويًا أو ذكيًّا كفاية، إنك تلقى بالمسئولية على كاهل شخص آخر.

فبعد أن تغمر هذا الشخص بمبرراتك لعدم قدرتك على فعل شىء ما، يمكنك أن تجلس مستريحًا وترى كيف تحفزه لاتخاذ إجراء ما.
بصفتى أبًا لثمانية أطفال، شهدت هذه الإستراتيجية آلاف المرات. على سبيل المثال:

_ أنا متعب للغاية تعنى: فلتجعل أحدًا غيرى يفعل هذه المهمة. المكافأة؟ أنعم ببعض النوم فى حين يتولى شخص آخر مسئولياتى.

_ لا أستطيع تحمل تكاليف هذا أو لقد أنفقت كل مالى تعنى: أنت تشترى لى ما أريد أو أحتاج. المكافأة؟ تلاعبت بك بعذرى المادى.

_ أنا لا أستحق هذا تعنى: فلتشعر بالأسف لأجلى. المكافأة؟ سوف تعطينى ما أريد لأنك لا تقوى على أن ترانى أشعر بعدم القيمة.

وبالطبع، لا ينبغى عليك أن تكون طفلاً فى أسرة كى تستفيد من كل هذه الأعذار والتى تسمح لك ـ بشكل أو بآخر ـ بأن تتلاعب بالآخرين كى يفعلوا ما تريد.

5. أن تكون على صواب

ليس هناك ما تحبه النفس الزائفة أكثر من أن تكون على صواب ـ وجعل طرف ثان مخطئًا ـ وتنسج أعذارًا ملائمة لهذا الغرض. عندما تستخدِم عذرًا، تشعر بأن لك الأفضلية وتضع شخصًا آخر فى موقع الخاسر ... والأنا تحب الشعور بالفوز، وخاصة ذلك الذى يكون على حساب الآخرين.
والأعذار هى مجرد مبررات تستخدمها بينك وبين نفسك ليس لها أى صلة بالحقيقة - ولكن على الرغم من كونها

أكاذيب، فإنها تمنحك مكافأة ما. لذا على الرغم من أن دليلك الوحيد قد يكون فكرة معتادة، فإذا أقنعت نفسك بأنك مصيب، فقد تجد أنك أصبحت أسيرًا وهم الفوز. وفى هذه الحالة، يصبح العذر خداعًا تداوى به تقديرك المتدنى لذاتك. فقد أبدلت قيمة ذاتك الحقيقية بعذر، والمكافأة هى أن مبررك يساعدك على أن تعيش مع نفسك دون الإقرار بخداعك لذاتك.

لذا:

_ لن يساعدنى أحد قط تعنى: أنا لا أستحق – أو غير محظوظ كفاية لأنال مساعدة الآخرين، وطالما أكدت ذلك. وهأنذا أثبت ثانية أننى على صواب.

_ القواعد لن تسمح لى بذلك تعنى: هل ترى كم أنا ذكى؟ طالما قلت إنك لا تستطيع إحراز تقدم، وأى شخص يخالفنى هذا الرأى هو شخص فاشل.

_ سوف تنشب مشكلات عائلية بسبب هذا تعنى: أنا محق بشأن هذه الأسرة، وطالما كنت محقًّا. إن درايتى تفوق درايتكم جميعًا.

وهكذا يستمر هذا المنطق المعقد. فحينما تتذرع بالأعذار، تحتاج لأن تكون مصيبًا وأن تستخدم أى شىء يمكنك أن تفكر فيه لتثبت للعالم أنه خاطئ، وأنك مصيب.

6. اللوم

عندما تعمد إلى استخدام عذر ما، تكون المحصلة النهائية هى إنكار مسئوليتك عن أوجه قصورك وإلقاءها على كاهل شخص آخر. وقد كتبت عن لعبة اللوم تلك على مدار الكتاب: مرة أخرى، ذلك هو تأثير الأنا، تلك الذات الزائفة

التى لا تؤمن بطبيعتك المقدسة اللامحدودة، وبدلا من ذلك تصب تركيزها على كيفية فوزك على الآخرين والأحداث فى هذا العالم المادى.

فإن كنت لا تبلى بلاء حسنًا، تخبرك الأنا بأن ذلك خطأ شخصٍ آخر. وإن كنت مريضًا، أو معدمًا، أو تعس الحظ، أو خائفًا أو أى توصيف سلبى آخر يمكنك إيجاده، فإن ذلك كله هو خطأ شخص أو شىء آخر سواك. على الرغم من أن ذاتك الأسمى متواضعة، فإن الأنا شديدة الكبرياء. وهكذا، حينما لا تسير الأمور على ما يرام، تنزع الأنا لإلقاء اللوم على شخص آخر والاحتفاظ بكبريائها.

ومغانم اللوم مهولة حقًّا، لذا تلفق الأنا شيئًا ما لاستخدامه متى كان ذلك ممكنًا. ولعل هذا هو السبب فى أنك حينما تلوم الاقتصاد، أو الحزب السياسى الحاكم، أو أصحاب آبار البترول الأغنياء، أو أى شخص آخر يخطر على بالك، تتلقى ذاتك الزائفة مكافأة. هل تعجز عن إدخار مال، أو تأمين مستثمرين لمشروع الحيوانات الأليفة خاصتك، أو دفع فواتيرك، أو تبرير إفلاسك؟ إن لعبة اللوم لا تمدك فقط بكبش فداء ملائم، ولكنها تمنحك كذلك مكافأة مجزية مقابل الاستمرار فى استخدام كل الأعذار التى صارت نمطًا حياتيًّا.

7. الحماية

حينما كنت طفلاً، كانت أسرتك تغدق عليك بالحماية. فقد كنت أنت صغيرًا، وكانوا هم أكبر حجمًا. لم يكن بحوزتك الكثير، وكانوا هم المتحكمين فى كل شىء تقريبًا. كان عليك الاستئذان؛ وكانوا هم من يمتلكون السلطة. بمعنى آخر، كنت تتلقى الحماية. وحينما صرت راشدًا، وجدت أنه من الملائم الاستمرار فى التشبث بهذه السلوكيات المترسبة، حتى على الرغم من أن كونك راشدًا يعنى أنك لم تعد بحاجة إلى الاستئذان من والديك أو الحصول على الرعاية التى كنت تتلقاها وأنت طفل. لقد قمت بتطوير مجموعة من

الأعذار فائدتها الأساسية منحك شعورًا بالحماية، لذا ربما مازلت تفكر وتتصرف كطفل.

وكى تحتفظ بفوائد الطفولة دون أن تظهر بمظهر طفولى، اختلقت أعذارًا تتيح لك الفرصة للتقوقع فى حيز الشعور المألوف بأن هناك من يرعاك. وأسباب عدم بلوغك الحياة التى تبغيها تمنحك مكافأة متمثلة فى القدرة على الشعور بأنك صبى صغير (أو فتاة صغيرة) مجددًا. وتلك هى مكافأة مجزية فى الواقع، على الرغم من أنها لا تسديك كثيرًا من النفع كراشد.

شعرت بأن وظيفتى كوالد ليس أن أكون شخصًا يستطيع أن يتكل عليه أطفالى، بل أن أكون شخصًا يساعدهم على أن يدركوا أن الاتكال ليس ضروريًّا. لكن ببلوغ بعض أطفالى مرحلة الرشد، لاحظت أنهم معرضون بشكل واضح عن تحمل مسئولية أنفسهم مسئولية كاملة. ومع ملاحظتى لظهور الأعذار، أدركت أنهم يسعون وراء الحماية من خلال جعلى أتخذ قراراتهم بدلاً منهم. فعبارة أنا لست قويًّا كفاية كانت تعنى: قم بذلك نيابة عنى يا أبى، وحينئذٍ يمكننى أن أشعر بأننى أتلقى الحماية مجددًا. وعبارة لا أستطيع تحمل تكلفة هذا تعنى: ادفع أنت ثمن هذا، وهكذا أكون قد تملصت أنا من المسئولية.

وبالمثل، يسديك العديد من الأعذار التى ربما تستخدمها فائدة تبرير أوجه قصورك والشعور بأنك طفل يتلقى الحماية مجددًا. وفى حين أن التقهقر إلى الطفولة قد يمنحك شعورًا مؤقتًا بالحماية، إلا أنه بدون شك سيبقيك عالقًا فى مكانك – فعلى الرغم من كل شىء، لا يستطيع والدك ووالدتك حمايتك إلى ما لا نهاية.

8. الهروب من الحاضر

ليس هناك شىء سوى الحاضر. فهو كل ما كان وكل ما سيكون. ومع ذلك، كما توجد طرق عدة للحياة برخاء وسعادة فى الحاضر، هناك أيضا طرق كثيرة للهرب

من الحياة فى الحاضر بشكل كلى. ومن هنا تنشأ الأعذار.

وشأنها شأن جميع الأنشطة الذهنية الأخرى، تحدث عملية تقديم الأعذار هنا والآن. وعندما تنخرط فى هذه الممارسة، فإنك تهدر الحاضر. وحين تهدر اللحظة الحالية فى المبررات والحجج، لا تستطيع إذن أن تستغلها للقيام بشىء بناء، والعمل من أجل تغيير شىء ما، والانغماس فى الحب، وإبداء الإعجاب بأطفالك، والاستمتاع بكل نفس تأخذه، وما إلى ذلك. والفائدة التى تجنيها هى أنك تجد لك ما تفعله بوقتك. وعلى الرغم من أن ذلك العذرِ يبدو جامحًا، فإنه يمثل آلية هروب ملائمة لإبقائك عالقًا فى عاداتك القديمة.

إن الحاضر هو كل ما لديك، وكل عذر تستخدمه يحول بينك وبين وجودك هنا والآن. وفى حين أنك لا تستطيع قط تجنب الحاضر، إلا أن الأعذار تحرص على عدم قيامك بتغيير العادات القديمة، بما أنك ستكون مشغولاً فى ملء لحظاتك الثمينة بالأعذار.

اقتراحات لدحض هذه الفوائد

الآن دعنا نقلب الفوائد الثمانى فى الاتجاه الآخر ونرى كيف يمكنها أن تعمل لصالحك وليس ضدك. اقرأ هذه الاقتراحات مع عقد النية على تجاوز عادات التفكير القديمة، بالإضافة إلى اكتشاف تناغم الحياة من منطلق رؤيتك الأسمى.

1. التجنب

اتخذ قرارًا بأنك لن تستخدم الأعذار بعد الآن لأنها تحول بينك وبين ما تعرف أنه يصب فى صالحك. قم اليوم بشىء طالما تجنبته وبررت سلوكك هذا بعذر ملائم. أجر هذه المهاتفة التى ظللت ترجئها، اكتب خطابًا لصديق أو قريب بعيد، ارتد حذاء العدو واذهب للعدو مسافة ميل، رتب جزءًا من خزانتك، ـ افعل أى شىء، طالما أنه شىء ظللت تبرر

عدم قيامك به بالأعذار.

أكد: إن لدىّ إرادة حرة، وليس هناك شىء أحتاج لتجنبه. سوف أكف عن استخدام أى أعذار لتبرير سلوك التجنب.

2. الأمان

خطط لأخذ إجازة بدون أية ضمانات – فقط اذهب ودع نفسك تخضع لإرشاد غرائزك وليس لدليل سفر مفصل. تناول طعامك فى مطعم يقدم أطعمة لا تعرفها، اذهب إلى حفل موسيقى أو مباراة كرة قدم، زر متحفا، اشترك فى فصل من فصول اليوجا، اذهب فى جولة سير بين أحضان الطبيعة، أو قم بأى شىء آخر ظللت خائفا من القيام به. قرر تجاوز الأعذار التى طالما وظفتها، وتبن فلسفة مفادها التمتع بعقل متفتح على كل شىء وغير متشبث بشىء.

أكد: أختار الطريق الأقل ارتيادًا وأقاوم السعى وراء ما هو معتاد ووهم الأمان.

3. المخرج السهل

أجر حوارًا مع عقلك الباطن، والذى ألف اختيار الطريق المعتاد، واشرح له أنك لم تعد ترغب فى الحياة بهذه الطريقة، ثم انخرط فى نمط معاكس: بدلاً من تهنئة نفسك على تجنب شىء صعب، فلتشعر بالسعادة لأنك امتلكت الشجاعة والعزيمة الكافيتين للتحرك فى اتجاه جديد ربما يكون غير مريح.

فى فترة من الفترات، كان نظام مكافأتى الخاص بعادة التدخين الهدامة يتمثل فى اعتقادى بأن هذه العادة تمنحنى البهجة، لذا لن أقلع عنها. من الواضح أن عقلى شعر بأن مواصلة هذه العادة القبيحة أسهل كثيرًا من الإقلاع عنها. ولكن بعد الحوارات العديدة التى أجريتها مع عقلى الباطن، أتى اليوم الذى نجحت فيه فى دحض نظام مكافأتى. فبدلاً من استخدام نظام مكافأتى القديم، بدأت أهنئ نفسى على امتلاك القوة الداخلية الكافية لاتخاذ الاختيار الصعب وليس

الاختيار المألوف والسهل.

أكد: أنا منفتح على اتخاذ الخيارات الصعبة حين تكون متناغمة مع خيرى الأسمى.

4. التلاعب

أجر حوارًا مع نفسك قبل أن تتحدث أو تتصرف بطريقة قد تجعلك تتلاعب بالآخرين. إن حوارًا داخليًّا خاصًّا له أهميته البالغة فى الإطاحة بنظام المكافآت النفسى القديم هذا الذى طورته عن غير عمد. أجر هذه الحوارات الصامتة كذلك مع أفراد أسرتك وأصدقائك المقربين – لكن لا تدع أحدًا يعرف ما تفعل. فمع أطفالك مثلاً، تمرس على عدم التدخل وذكر نفسك بأنهم فى معظم الأحيان يعرفون ما يتوجب عليهم فعله.

تبين النتيجة المحتملة إن قلت شيئًا بعينه. كيف يمكن للأشخاص المتواجدين بالغرفة أن يستجيبوا، وما الذى قد يحدث (كل هذا لن يستغرق سوى ثانية أو اثنتين). وربما تكون النتيجة النهائية هى بقاءك صامتًا والسماح للأنا بأخذ فترة راحة مستحقة، بدلاً من الإدلاء بنصيحة لا تعدو كونها مجرد شكل من أشكال التلاعب.

أكد: أشعر بالرضا فى قرارة نفسى. أنا لست بحاجة للسيطرة على أحد أو التلاعب به كى يفكر ويتصرف كما أريد.

5. أن تكون مصيبًا

تمضى الأنا وقتًا طويلاً فى التمرس على أن تكون على صواب دومًا. وكى تمحو هذا البند من ملفك السيكولوجى، ابدأ فى السماح للآخرين بأن يكونوا على صواب. فحينما يقول شخص ما شيئًا كنت لتعارضه فى الأحوال الطبيعية بغرض جعله مخطئًا، حاول أن تقول: "أنت محق فى هذا". فذلك سوف يدحض فورًا رغبة الأنا فى أن تكون محقة.

إن قال لك أحدهم: "أنت تتجاهل دومًا وجهة نظرى،

وينتهى بنا الحال دومًا بفعل ما تريد" جرب الإدلاء بهذا الرد: "أتعلم، تلك ملحوظة جيدة لم ألتفت إليها من قبل. كلما فكرت فيما تقوله لى، أدركت أنك محق بشأن هذا". وهكذا تتوقف دائرة المجادلة عن الدوران، ويتم دحض جهاز الدعم النفسى لاستخدام الأعذار وتبدأ فى خوض حياة خالية من الأعذار!

فلتجعل هذه الكلمات حجر أساس سياستك الجديدة من خلال ترديدها على الآخرين كلما أتيحت لك الفرصة: أنت محق فى هذا . وفى حين أن الأنا ستعترض بصوت عالٍ، إلا أن هذه الإستراتيجية لن تجلبِ لك سوى السكينة والسعادة. لذا أيهما تفضل: أن تكون محقًا أم سعيدًا؟

أكد: أتحرر من النزعة التى تدفعنى لجعل الجميع مخطئين.

6. اللوم

ذكر نفسك بأن ما من أحد يستطيع أن يرغمك على الشعور بأى شىء دون رضاك. لذلك، لا يمكنك أن تلوم أحدًا على أى شىء يحدث لك فى حياتك. بهذا المفهوم البسيط، تتخلص نهائيًّا من نظام مكافآت لوم الآخرين على أوجه قصورك، وتستأصل تمامًا نزعتك للتذرع بالأعذار.

قل لنفسك: أنا المحصلة النهائية لكل القرارات التى اتخذتها فى حياتى، حتى تلك التى اتخذتها وأنا طفل صغير. وعندما تشرع الأنا فى بدء لعبة اللوم بعبارات هذا ليس خطئى... لم يكن بوسعى شىء .. لقد أرغمونى على ذلك... وما شابه، تشبث بقرارك بالبدء فى القضاء على نظام المكافآت باستخدام دليل حياة بلا أعذار.

أكد: أتمرس على تحمل مسئولية نفسى بدلاً من إلقاء اللوم، وأنا مستعد للتخلى عن نزعتى للوم الآخرين على أى شىء فى حياتى.

7. الحماية

ربما تساعدك كلمات "يوهان فون جوته" على التحرر منٍ رغبتك فى نيل حماية الطفولة: "إن ترعرع الأطفال وفقًا للتوجِيهات المبكرة، لن يصبح لدينا سوى العباقرة". وإليك أيضًا ما قاله الشاعر الهندى العظيم "رابندراناث طاغور": "يأتى كل طفل وبداخله إيمان بأن القدسية لم تستأصل بعد من داخل كل إنسان". يقول كل من "جوته" و"طاغور" إنك شخص أتى إلى هنا لتحقيق مصير شخصى، لذا فعِّل هذه الهبة الإلهية فى حياتك.

إن كل شىء تحتاج إليه لتحقيق قدرك كان بحوزتك قبل وأثناء وبعد لحظة إدراكك - لذا دع هذه المعرفة تغمرك الآن. فنظام مكافآتك المتجسد فى صورة شعور بالضعف والحاجة والرغبة فى تلقى الحماية يتبدد حينما تبدأ فى الثقة بنفسك. والتى تعنى فى ذات الوقت أنك تثق فى حكمة خالقك.

أكد: أنا شخص ناضج، وأتيت إلى هنا من العدم مسلحًا بكل شىء أحتاج إليه لتحقيق عظمتى.

8. الهروب من الحاضر

حينما تشعر بأنك مكتئب أو حانق، اطرح على نفسك هذا السؤال: هل أرغب فى إهدار الحاضر - أهم شىء فىٍ حياتى - فى هذا الأمر؟ سيساعدك هذا على أن تصير مدركا لأهمية الحضور الفعلى هنا الآن - ليس بجسدك فقط ولكن بتفكيرك أيضًا. وأستحثك على التفكير فى الحاضر باعتباره: هدية مذهلة من الله. وفى أى وقت تملأ فيه الحاضر بأفكار عما اعتدت أن تكونه، أو أفكار عما فعله أحدهم ليؤذيك، أو مخاوف بشأن المستقبل، فإنك بذلك ترفض هذه الهدية.

وكما أشرت خلال هذا الكتاب، كل شىء سبق أن حدث، حدث فى الحاضر وليس فى الماضىِ - لذا فإن علاقتك بالحياة هى علاقتك بالحاضر. كن مدركا لقيمة هذا الحاضر، وتخلص من نزعتك القديمة لاستخدام الأعذار بغرض الهروب من الحاضر.

أكد: أرفض إهدار لحظاتى الحالية الثمينة بأى شكل يبعدنى عن الحب الإلهى الذى خُلقت منه.

***

وهكذا نكون قد وصلنا إلى نهاية السؤال الثالث فى نموذج حياة بلا أعذار. هل ترى مدى حماقة تبنى عقلية أعذار مقيدة للذات؟ قبل انتهائك من هذا الفصل وانتقالك إلى الفصل التالى، تأمل هذه الكلمات الشعرية من قصيدة Leaves Of Grass للشاعر "والت وايتمان":

كان هناك طفل يخرج للطبيعة كل يوم،

وأول شىء تقع عيناه عليه ويستقبله

بدهشة أو شفقة أو حب أو مقت يصبحه،

ويصبح جزءًا منه لمدة يوم أو بعض يوم ...

أو عدة سنوات أو عشرات السنين.

لذا انتبه لما تقع عيناك عليه. والأهم، لا تخترع نظام مكافآت مشكل من مجموعة من الأعذار تدافع، أو ترثى، أو تمقت من خلالها. وهذا هو أفضل وقت لتتذكر هذه الفكرة والتى أكررها كثيرًا: حينما تغير الطريقة التى تنظر بها إلى الأشياء، تتغير الأشياء التى تنظر إليها.

الفصل 15

السؤال الرابع:

كيف كانت ستبدو حياتى لو لم استخدم هذه الأعذار؟

"المثبت الآن كان مجرد خيال فيما سبق".
_ ويليام بليك

فى السؤال الرابع من نموذج حياة بلا أعذار، تغوص داخل عالم خيالك القوى. وتكشـف المقـولة أعـلاه – والتى وردت عـلى لسان الشاعر الإنجليزى "ويليام بليك " – عن حقيقة مهمة: الأشياء التى تعتبرها مسلمات وحقوقًا مكتسبة كانت مجرد خيالات فى البداية. فتمامًا كما كان الهاتف المحمول مجرد فكرة قبل أن يصير حقيقة، هكذا الحال مع كل شىء تراه فى الحياة.

فالخيال ضرورى لاختراع الأشياء التى لم يكن لها وجود. فإن الله هو الذى يهب الحياة, وكل شىء خُلق من العدم. ومثل هذه الآراء التى كانت جيدة كفاية ليعتنقها الكثير من العمالقة الروحانيين أمثال "لاوتزو" بالغة الأهمية لك

كذلك.

فهذا الطريق من العدم إلى عالم حياة بلا أعذار ينشأ فى خيالك. وأحب أن أذكر نفسى بهذه الفكرة المذهلة التى أتيت على ذكرها فى الفصل الحادى عشر: عدد لا متناهى من الغابات يرقد خاملاً فى أحلام ثمرة بلوط واحدة . حتى الغابة تحتاج إلى رؤية، حلم، فكرة؛ فى الواقع إنها تحتاج إلى خيال خصب.

هذا الفصل يهدف إلى مساعدتك للقيام بنفس ما قامت به ثمرة البلوط الصغيرة، والتى ترغب فى خلق غابة بأكملها. أنت تملك فى داخلك القوة اللازمة لخلق سلسلة من الأفكار لنفسك من شأنها أن تمحو أى عوائق تعترض سبيل وصولك لهدفك الأسمى. عندما تتخيل أنك لا تحتاج إلى استخدام الأعذار، فسوف تتصرف فى النهاية من منطلق ما تتخيله. لذا، تصور بدقة كيف ستبدو حياتك وكيف سيكون شعورك فى حالة عدم استخدامك أنماط أعذارك قط. وثمة طريقة جيدة تبدأ بها هى أن تعتاد تصور من أنت بالتحديد، كما لو كنت قد وصلت بالفعل .

رؤية من تود أن تكونه كما لو أنك أصبحته بالفعل

دعونا نمعن النظر فى الاستشهاد الذى افتتحت به هذا الفصل، بالإضافة إلى معانيه الضمنية وثيقة الصلة بعادتنا فى تقديم الأعذار. يقول صديقنا الشاعر "بليك" إننا تخيلنا هذه الأفكار المقيدة للذات قبل أن تصير حقائق فى حياتنا. إن قوى المعلومات الثقافية، والجينات، وبرمجة الطفولة المبكرة، والبرمجة الثقافية وسنوات من التفكير فى الأفكار المقيدة اتحدت لتصبح الأعذار التى اعتدنا الشعور بأنها حقيقتنا.

إن كانت ملحوظة "بليك" تعبر عما حدث فى حياتك، فإن نتيجتها الطبيعية تنسحب عليك كذلك. بمعنى آخر، إن انتقلت إلى حياة خالية من الأعذار وتشبثت سريعًا بأفكارها، فسوف تثبت لنفسك مدى قوة خيالك. ولعل هذا

هو السبب الذى جعلنى أضيف كلمتى هنا بالفعل إلى الطريقة التى تريد أن ترى بها نفسك. فمهما كانت نواياك وأغراضك، ما تتخيله بشكل نشط يوجد بما لا يدع مجالاً للشك هنا بالفعل، لذا يمكنك الانتقال من الأعذار الهدامة إلى الأفعال البناءة الداعمة. وبمجرد أن تترسخ عادات تفكيرك الجديدة، يصير الأمر كما لو أنك تقول إنك بصدد تحقيق ما تصبو إليه بالفعل.

حينما كنت فى بداية العشرينات من العمر، مارست تدريب الخيال على عذر أنا متعب للغاية . لقد سمعت هذه العبارة عددًا كافيًا من المرات حتى أنها صارت فى النهاية فيروسًا عقليًّا أحاكيه وأستخدمه بشكل منتظم. كان عذرًا ملائمًا ولكن كان مدمرًا، لأن التفكير فى مدى تعبى والحديث عنه جعلانى أكثر إرهاقًا مما كنت عليه فى الحقيقة. فكلما رددت عبارة أنا متعب، بدا لى أن طاقتى تتبدد، حتى على الرغم من عدم معاناتى من أية علل جسمانية قد تؤدى إلى ذلك.

فى صبيحة أحد الأيام، بعد الإنصات لصديق كان يخبرنى بأنه مجهد للغاية لدرجة تجعله لا يقوى على الذهاب إلى نزهة كنا قد خططنا للقيام بها فى عطلة نهاية الأسبوع، قررت أن أتوقف عن استخدام هذا العذر نهائيًّا. تعهدت بألا أخبر الآخرين (أو نفسى) قط بمدى شعورى بالتعب، وشرعت أتخيل نفسى مفعمًا بطاقة لا محدودة. وأنا لم أغير عاداتى فى النوم، ولم أتعاقر مكملات غذائية، ولم أغير أسلوب حياتى – كل ما فعلته هو تخيل نفسى شخصًا مفعمًا بالحيوية. واستطعت أن أغير الطريقة التى أنظر بها إلى نفسى فيما يتعلق بالإرهاق، وبدأت أرى نفسى شخصًا لا يعرف التعب أبدًا. كل هذا بدأ بفكرة جديدة، نشأت أولاً داخل خيالى. وحتى هذا اليوم، وبعد مضى نحو أربعين عامًا، أرفض تمامًا أن أفكر مجرد تفكير فى أننى متعب.

تتضمن إحدى مقالات "رالف والدو إيمرسون" سطرًا طالما أثر فىّ: "الخيال هو شكل غاية فى السمو من أشكال

الرؤية". إن رؤيتى لنفسى بوصفى شخصًا يملك طاقة لا حدود لها جعلنى أقضى على عوائق الإجهاد والطاقة المستنزفة، واستطعت أن أخلق أنا جديدة فى هذه اللحظات من الانخراط فى الخيال.

تخيل طريقك نحو حياة بلا أعذار

أستحثك على أن تنظر عن كثب إلى هذا السؤال كيف كانت ستبدو حياتى لو لم أستخدم هذه الأعذار؟ بأن تتيح الفرصة لخيالك بالجموح بعيدًا. تخيل شيئًا يشبه الدواء السحرى والذى لا يسمح لك بالتفكير فى أى أفكار لها علاقة بالأعذار، وانتبه لما تستثيره هذه الرؤية بداخلك. كيف ستبدو الحياة؟ بمَ ستشعر؟ ما الأفكار البديلة التى ستراودك؟

سوف آخذك عبر هذا التمرين الآن، مستخدمًا أعذارًا عدة من بين الأعذار الثمانية عشر التى أوردتها بالذكر تفصيلًا فى الفصل الثالث:

1. سيكون هذا صعبًا/ سيستغرق وقتًا طويلاً

عادة ما نبدل العمل الحقيقى بهذين العذرين المتشابهين. الآن، تخيل أنك عاجز عن التفكير فى هذه الأفكار. فبنفس الطريقة التى لا تستطيع بها تخيل النشاط العقلى لقنديل بحر بلا أذنين أو عينين يعيش فى منتصف البحر، لا تستطيع أيضًا أن تتخيل ما إذا كانت مهمة ما ستكون صعبة أو ستستغرق وقتًا طويلاً. لذا إن كنت لا تستطيع قط التفكير بهذه الطريقة، فكيف ستكون حياتك؟

أيًّا كان ما تود إنجازه – سواء أن تصبح فنانًا، أو أن تؤلف مقطوعتك الموسيقية، تؤسس مشروعًا جديدًا، تصلح علاقتك مع أبويك أو شريك حياتك أو شخص آخر، أو تبنى منزلاً جديدًا، أو تصبح لائق بدنيًّا، أو أى شىء آخر – كيف يمكن لعالمك أن يتغير إن لم تستطع حتى أن تتخيل فكرة ما إذا كان سينطوى على صعوبة و/ أو يستغرق وقتًا

طويلا؟

_ بدون هذه الأعذار، كيف كانت لتبدو حياتك؟ سوف تنهل العديد من الفوائد إن قمت على الفور بالأمور التى تدفعك فى اتجاه تحقيق أحلامك. فسوف تتحدث إلى الأشخاص ممن راودتهم أحلام مشابهة ثم نجحوا فى مساعيهم. سوف تملك الكثير من الطاقة، وتنخرط بحماسة فى عملية خوض الحياة التى تخيلتها. سوف تجذب مساعدة متزامنة وتلاحظ الظهور المستمر للأشخاص المناسبين والأحداث والظروف المناسبة. لماذا؟ لأنك سوف تحاكى ما يفعله الكون. ستتناغم مع كون يقول "نعم، تستطيع ذلك!" ويمنحك الأدوات اللازمة لإثبات هذا. لن تراودك أية ظنون أو مخاوف من أن شيئًا ما سيكون صعبًا أو سيستغرق كثيرًا من الوقت... سوف تنجز ما تريده بسعادة بدلاً من أن تستمر فى التبرير أو الشكوى.

_ بدون هذه الأعذار، كيف كنت لتشعر؟ مع إزاحة هذه العراقيل تمامًا من الطريق، سيراودك شعور بالنشوة وبأن لك وجهة تتبعها. سوف يغمرك إحساس مبهج بالحرية، لأنك لم تعد تتجنب قدرك الحقيقى. سوف تشعر برضا بالغ وليس قلقًا بشأن ما تتجنبه أو إلى أين تمضى. لن تركز على وجهتك بما أنك لم تعد تبالى بطول المسافة، وسوف تمدك اللحظة الحالية من الرحلة بالنجاح والسعادة اللذين تبغيهما. سوف تستشعر قدرًا كبيرًا من المباركة، لأن من سيتقلد دور مرشد حياتك هو حس الإبداع والمبادرة لديك وليس خوفك من الإحباط، وسوف تصبح السعادة هى العنصر الذى يحكم حياتك.

_ بدون هذه الأعذار، ما الأفكار البديلة التى كانت لتراودك؟ بدلاً من التركيز على ما لا تستطيع القيام به بسبب صعوبته أو استغراقه وقتًا طويلًا، فكر بهذه الطريقة: هذا بدون شك هو شىء أستطيع أن أفعله وسوف أفعله لأجل نفسى. أعرف أن باستطاعتى القيام بأى شىء أعقد العزم على القيام به. أرى أن بمقدورى القيام بذلك بسهولة. لا

أشعر بأى خوف لأننى أدرك أن أى إرشاد أو مساعدة أحتاج إليهما سهلا المنال. إن تحقيق هذا الحلم يغمرنى بشعور بالسعادة والبهجة والحماسة. أعرف أن الأفكار التى تراودنى ممزوجة بالحماسة والشغف، وأن ما من شئ بوسعه إيقافى. فى الواقع، أنا متيقن من أن كل ما أحتاج إليه لتحقيق أحلامى فى طريقه إلىّ. وأنا أرقب بسعادة ما يرسله الكون لى.

2. سوف تنشب مشكلات أسرية

أقترح عليك ثانية أن تنظر إلى نفسك بوصفك شخصًا لا يمكنه قط التذرع بهذا العذر. تخيل أنك لا تستطيع التفكير ولو فى فكرة واحدة تتنبأ بنشوب أى نوع من أنواع المشكلات الأسرية. فالتفكير بهذه الطريقة يناظر توقعك موافقة أقربائك على أى قرار تتخذه – فأنت لن تواجه أية مقاومة، أو نقد، أو عداء، أو رفض. فأسرتك - على أقل تقدير - محايدة وربما تكون غير مبالية بما تريد. ليس هناك أية مشاحنات أو خصومات، ولا أية مشكلات عليك تولى أمرها.

_ بدون هذا العذر، كيف كانت لتبدو حياتك؟ بما أنك غير مضطر الآن للقلق بشأن عواقب معرفة أسرتك لذاتك الحقيقية، فسوف تصير حياتك كما أردتها أن تكون تمامًا. فلن تستشير أحدًا قط لا تبالى برأيه: سوف تختار نوع العمل الذى تفضله، وتدرس المواد التى تريد أن تدرسها، وتعيش فى المكان الذى تبغيه، وتأتى وتذهب كما يحلو لك – دون أن تواجه لحظة واحدة من النزاع أو عدم الاستحسان مع أسرتك. وبعكس المثل الذى يقول: "وهبنا الله الأصدقاء كبديل للأقارب"، قد يصبح أفراد أسرتك أقرب أصدقائك!

_ بدون هذا العذر، كيف كنت تشعر؟ ستشعر بالحرية، لأن المشكلات الآن لا يمكن أن تكون عاقبة لتتبع أحلامك.

فلتتخيل الآن أسرتك تشجع بحماسة كل قرار تتخذه

بخصوص حياتك... هذا ما ستشعر به كل يوم إن صار من المستحيل أن تحمل بداخلك قط الأفكار التى تعد أساس هذا العذر. وعندما ينعم كل من حولك بالسكينة، ستستشعر الأثر اللطيف لبيئة متناغمة وداعمة. سيتلاشى القلق تمامًا، وستشعر بأنك مسئول عن عالمك الداخلى، ربما للمرة الأولى. وسيحل الشعور بالأمان محل كل الخوف من الشجب المحتمل الذى أرغمك على التصرف كعضو مطيع من أعضاء الأسرة.

_ بدون هذا العذر، ما الأفكار البديلة التى كانت ستراودك؟ سوف ترتكز أفكارك حصريًّا على أفضل طريقة تدير بها حياتك، حيث إنك لن تستطيع استخدام عذر المشكلات الأسرية. سوف تفكر: أنا فى وضع يسمح لى بأن أطلب رأى أى شخص أحبه، وأستطيع قبول أو رفض هذه النصيحة دون أى عواقب سلبية. أمتلك حرية اختيار المعتقدات التى أريدها. أستطيع أن أتزوج من أريد. أستطيع اختيار الحياة المهنية التى أبغيها، والسكن فى الموقع الذى أريده، وأن أحيا بالطريقة التى أريدها، والتمتع بحب جميع أفراد أسرتى ودعمهم لخياراتى.

لا يجب أن يبقى هذا خيالاً – فهو عقلك وأنت تملك الحرية لملئه بالأفكار التى تختارها. وهذه الطريقة الجديدة فى التفكير تصبح متاحة لك فورًا بمجرد أن تتوقف عن اعتناق هذا المعتقد القديم.

3. أنا لست قويًّا كفاية / أنا لست ذكيًّا كفاية

ماذا لو لم يكن باستطاعتك التذرع بهذه الأعذار؟ إن كنت لا تستطيع الاعتقاد بأنك تعانى خللاً جسديًّا أو فكريًّا، ستركز على الفكرة المقابلة. فسوف تفكر فى أفكار تعكس منظومة عقلية جديدة كالآتية: أنا أمتلك القوة اللازمة لتحقيق أى شىء أصب انتباهى عليه. أنا عبقرى مبتكر، مخلوق من صنع الله؛ لذلك أملك فى جعبتى كل القوة العقلية التى أحتاج إليها لتحقيق رغباتى.

قبـل أن تعترض على هذه التصريحات المتغطرسة للنفس، ذكر نفسك بأن الهدف من هذا التدريب هو مساعدتك على تخيل وجود جديد خالٍ من المعتقدات العقلية القديمة.

_ بدون تلك الأعذار، كيف كانت ستبدو حياتك؟ هنا ثانية، لابد أن تعتنق ذلك الاعتقاد الرائع بأنك تملك كل المقومات الجسدية والفكرية التى قد تحتاج إليها. فبهذا سوف تتدفق حياتك طبيعيًّا من منطلق ثقة كبيرة فى نفسك وفى كل قدراتك الفطرية التى وهبها الله لك. سوف تخوض مخاطرات وتعمد إلى تجربة كل شىء، راضيًا بأية نتائج تحصدها. سوف تنضح شجاعة لأنك غير قادر على خلق أفكار متشككة تتجسد فى صورة أعذار. لن تقارن نفسك قط بالآخرين أو تقيّم قدراتك فى ضوء ما يفعله الآخرون – فمستويات أداء الآخرين لا تعنيك فى شىء ولا تؤثر على ما تحاول القيام به. أنت تعرف أن الله لا يخطئ، لذا فإن أى قدر من القوة الشخصية والمهارة الفكرية حباك به يعد مثاليًّا. باختصار، سوف تكون راضيًا وممتنًا لماهيتك وكل ما مُنح لك، سواء فى العالم المادى أو الإدراكى.

_ بدون هذه الأعذار، كيف كنت لتشعر؟ أبرز المشاعر التى ستراودك هى الثقة فى الذات والكبرياء الشخصى. ستستشعر حسًا بالهناء نابعًا من رضاك الكامل عن ماهيتك. فمعجزة عقلك وجسدك ستبث فيك شعورًا بالرهبة والسعادة. ستتوقف عن التحديق إلى ما هو خارج نفسك والشعور بالنقص عند المقارنة؛ وعوضًا عن ذلك، ستنظر داخل نفسك وتشعر بالسكينة والهناء بغض النظر عن آراء الآخرين.

_ بدون هذه الأفكار، ما الأفكار البديلة التى كانت ستراودك؟ بدون الانغماس فى مزيد من الأعذار المتمحورة حول أوجه القصور العقلية والجسدية، سوف تنخرط فى جميع أنواع المعتقدات الجديدة والمفيدة. وقد يكون اعتقادك الأول هو شيئًا مثل هذا: أمتلك كل الأدوات العقلية والجسدية

التى أحتاج لتحقيق أى حلم طالما راودنى. كل ما أحتاج لفعله هو الحفاظ على شغفى متأججًا وسوف تأتينى كل المساعدة التى أحتاج إليها.

بدون الأعذار، لن تجد وسيلة تخلق بها عراقيل لنفسك. فمجرد تفكيرك فى أفكار مثل هذه أنا قوى أو أنا ذكى يدحض نماذج تقديم الأعذار ويشل حركتها. وباعتناق التوجه الإيجابى المتمثل فى عبارات مثل: بوسعى القيام بهذا؛ لدى كل ما أحتاج إليه هنا والآن، تضحى فى طريقك لتحقيق القدر الذى كان مدفونًا فى هذا الجنين الصغير الذى أصبح أنت . هذا الجنين الصغير لم يعرف شيئًا عن الحدود، أو أوجه الضعف، أو الغباء، وما شابه. فكانت له طبيعة مقدسة؛ كان مثاليًّا؛ وكان يملك كل ما يحتاج إليه من قوة ذهنية وجسدية لتحقيق المصير الذى قدر أن يحققه.

وبمجرد أن تودع الأعذار، لن يمنعك شىء من التفكير والتصرف بشكل متناغم مع الهبات التى مُنحت لك فى لحظة انتقالك من العدم إلى الحياة الواقعية، من لا مكان إلى حيث توجد هنا والآن .

4. لا أملك الطاقة الكافية / أنا مشغول للغاية

تذكر ثانية أن تلعب بخيالك. أنت تتخيل أن عقلك صُمم بطريقة لا تجعله يولد أية أعذار. لذا فى اللحظة التى تفكر فيها فى تحقيق شىء طالما أردت تحقيقه، تتمحور أفكارك حول فكرة امتلاكك طاقة لا حدود لها للقيام بأى شىء تعقد العزم على القيام به، وامتلاكك كثيرًا من الوقت لتتبع هذه الأنشطة.

بدون هذه الأعذار، كيف كانت ستبدو حياتك؟ ستبدو حياتك مفعمة بالطاقة، وستستمتع بالتفكير فى إنجاز الأمور التى حلمت بها. قد تقول لنفسك: أنا شخص مفعم بالطاقة وأمتلك كل الحيوية التى أحتاج إليها لفعل أى شىء أعقد العزم على فعله. ومع تبنى مثل هذا النوع من الآراء فقط، يصبح ذلك بالتحديد هو الإجراء الذى ستتخذه. ومثل هذا

التوجه سيدفعك للأمام، مغدقا عليك قدرًا لا محدود من الطاقة والنشاط. ستعتريك البهجة عندما تقوم بالأمور التى طالما أردت القيام بها, ولكنك لم تستطع حينما كنت تدعى أنك لا تملك الطاقة الكافية أو أنك مشغول للغاية.

بدون هذه الأعذار المقيدة، لن تتسم حياتك بعد الآن بأنها فاترة، ولكنها ستضحى زاخرة بالأنشطة اليومية التى تمنحك شعورًا بالسعادة. وعلى الرغم من أنك ستكون مشغولاً أكثر من أى وقت مضى، فإنك لن تنظر إلى انشغالك وجدولك المزدحم بوصفهما أعذارًا لعدم خوض الحياة التى تحلو لك. سوف تغمرك البهجة حينما تعرف أن أنشطتك تسديك أقصى نفع لأنها متناغمة مع أسمى طموحاتك لنفسك.

_ بدون هذه الأعذار، كيف كنت لتشعر؟ ستشعر بأنك مفعم بالطاقة والبهجة والهناء، وغير ذلك من المشاعر المعبرة عن السعادة. ولكن الأهم من ذلك أنك ستلاحظ تقهقرًا كبيرًا فى شعورك بالإرهاق، والصداع، والتقلصات، وارتفاع ضغط الدم، والسعال، والاحتقان، والحمى، وزيادة الوزن، وقصر النفس، وغير ذلك من الأعراض. ولعل السبب فى هذا هو أنك حينما تنخرط فى أنشطة تغمرك بالسعادة، يستجيب جسمك بمشاعر السلامة الجسدية - فبما أنك لا تستطيع استخدام عذر للهرب من أو تبرير رغبتك فى الحياة من منطلق هدف بعينه، فسوف تنعم بصحة وافرة. وهذا مناظر لشعورك بوجود طاقة الكون، والتى تعرف بدقة سبب وجودك هنا وتتعاون معك فور أن تصبح متناغمًا مع الطاقة الكونية.

_ بدون هذه الأعذار، ما الأفكار البديلة التى كانت ستراودنى؟ تخيل عدم قدرتك على الوصول للأفكار التى تشكل أساس هذه الأعذار. ما البديل الذى سيتركه هذا لك؟ ستفكر: أملك كل الحيوية التى أحتاج إليها لتحقيق قدرى؛ فأنا مفعم بالطاقة. أثق فى أن الله الذى خلقنى بحكمته سيهبنى كل ما أحتاج إليه لتحقيق حلمى فى الحياة. وحقيقة

أجج هذا الشغف بداخلى إزاء ما أود تحقيقه تعنى أننى أملك الطاقة اللازمة لذلك.

كما تعرف، أفكارك هى المصدر الذى تتدفق منه سلوكياتك مباشرة. لذا إن لم تستطع التذرع بالأعذار لتبرير طاقتك الشحيحة أو جدول أعمالك المشحون، فسوف تركز أفكارك على ما هو محتمل وليس ما هو غير محتمل. سوف تتفكر فيما يجلب لك الشعور بالبهجة ويجعلك متناغمًا مع رؤيتك الأسمى لنفسك. ستحب خوضك حياة محمومة، بيد أنك ستستأصل بسعادة الأنشطة التى تندرج تحت عنوان "الأشياء المهدرة للوقت" – ولن تملأ أيامك بالكدح أو الأنشطة التى لا تحمل أى معنى.

تلك هى الطريقة التى تفكر بها حينما تعجز عن التذرع بأية أعذار.

***

أدلى "فيكتور هوجو" ذات مرة بملحوظة تلخص بدقة الرسالة التى أحاول إبرازها فى هذا السؤال الرابع من نموذج حياة بلا أعذار: "يستطيع المرء مقاومة غزو الجيوش، ولكنه لا يستطيع مقاومة غزو الأفكار". لذا، انظر لهذا التدريب على الخيال بأنه وصول مُرحب به لفكرة جديدة. وقد اكتشفت أنه شديد الفاعلية، حتى أننى بعد إجرائه بضع مرات، نجحت فى القضاء نهائيًّا على العديد من الأعذار التى طالما ركنت إليها.

إن كنت على وشك لوم أحد لعدم بلوغك الحياة التى تتوق لها، فأنا أشجعك على أن تفكر كيف كان لعالمك ليتغير لو لم تملك القدرة على اللوم. اطرح على نفسك الأسئلة الواردة بهذا الفصل: كيف كانت ستبدو حياتى؟ كيف كنت سأشعر؟ ما الأفكار البديلة التى كانت ستراودنى، بما أن عقلى لا يستطيع معالجة أية عمليات تقديم أعذار، والتى تلقى اللوم على أى أحد غيرى؟

نعم، هذا هو ما ستفعله: ستلتفت ناحية نفسك على الفور. لن تحل مشكلتك، ولكنك ببساطة ستجتازها. وهذا هو هدف

هذا النموذج وهذا الفصل وهذا الكتاب برمته – النضج وخوض حياة بلا أعذار. وعندما تستوعب هذا المفهوم، فسوف تستقبل هذه الأفكار الجديدة فى حياتك بترحاب.

الفصل 16

السؤال الخامس:

هل باستطاعتى إيجاد سبب منطقى للتغيير؟

"لا تؤمن بشىء أو ترفض شيئًا فقط لأن شخصًا آخر أو جماعة بعينها آمنت به أو رفضته. فعقلانيتك هى الوحى الوحيد الذى أهدتك إياه السماء...".
_ توماس جيفرسون

كان لدى ابنى "ساندس" – البالغ من العمر واحدًا وعشرين عامًا – عادة مترسخة تتمثل فى عدم القدرة على الاستيقاظ مبكرًا للذهاب إلى محاضراته الصباحية، وفى عطلات نهاية الأسبوع كان عادة ما يظل نائمًا حتى الثانية بعد الظهر. خضت معه عددًا لا حصر له من النقاشات حول الإقلاع عن هذه العادة، لأنه كان يجابه دومًا مشكلات فى جامعته بسبب التأخير، ويركض فى كل مكان بالصباح بينما يتملكه القلق، ويقود سيارته بسرعة لأنه متأخر، ويشعر بالتعب طوال اليوم بسبب القدر غير الكافى من النوم المفيد

الذى يبدو أن جسمه يتوق إليه. فكانت عادته هذه تعترض سبيل تفوقه وسعادته وصحته، بما أن شعورًا بالإجهاد يلازمه فى أى يوم يضطر للاستيقاظ فيه قبل الظهر.

وفى كل مرة كنت أتحدث عن ضرورة الإقلاع عن هذه العادة، كان يقول لى شيئًا من قبيل: "أنا لا أستطيع أن أتغير وأتمكن من الاستيقاظ بنشاط فى الصباح"، "طالما كنت كذلك، تلك هى طبيعتى"، "لا أملك طاقة كافية فى الصباح"، "أنا شاب وتلك هى الطريقة التى يعيش بها كل أصدقائى"، "حاولت ولكننى وجدت أن ذلك شىء ليس بوسعى القيام به"، "الأمر شديد الصعوبة". هل تبدو هذه الأعذار مألوفة لك؟ شأنه شأن معظمنا، أتاح ابنى للأعذار الفرصة لكى تهيمن على حياته.

أربعة معايير للتوصل لسبب منطقى للتغيير

الأسئلة الأربعة السابقة فى نموذج حياة بلا أعذار استحثتك على تبين ما إذا كانت أعذارك صحيحة، والبحث عن مصدرها، وتفحص نظام المكافآت، وبعد ذلك تخيل كيف ستبدو حياتك إن لم تستطع حتى أن تفكر مجرد التفكير فى مثل هذه الأنماط الفكرية المقيدة. ما تحتاج إليه الآن هو أن تفهم ضرورة استخدام المنطق. أثناء إحداثك لهذا التغيير الهائل فى حياتك، الأمر الذى يأخذنا إلى السؤال الخامس وهو: هل يمكننى التوصل لسبب منطقى يدعونى إلى التغيير؟

إن كنت ترغب فى الإقلاع عن عادة لا تتفق مع أية عملية منطقية تستسيغها ، فسوف يصير الجهد الذى تبذله فى هذا النموذج الجديد ضعيفًا لدرجة تجعله غير فعال. لذا حينما تتقبل فكريًّا المعايير الأربعة أدناه، ستصبح لمقدرتك على استئصال واقتلاع أنماطك المعتادة فى التفكير قاعدة صلبة تنطلق من خلالها، وسوف تجتاز دورة حياة بلا أعذار بتفوق مع مرتبة الشرف!

المعيار # 1: لابد أن يكون منطقيًّا

لن تستطيع قط القضاء على عادات تفكير طالما لازمتك إن لم يبد لك ذلك شيئًا منطقيًّا لابد من القيام به. بل إنه لا يهم أن يخبرك كل من تعرفهم بضرورة التغيير – فإن لم يبد ذلك منطقيًّا لك، فسوف تقع فى براثن أساليبك القديمة ثانية وتستمر فى تبريرها بقائمة أعذارك الملائمة. إن كانت إجابتك عن سؤال: هل أريد حقًّا أن أحدث هذا التغيير؟ بالإيجاب، فهذا إذن هو كل ما تحتاج إليه للمضى قدمًا والنجاح. لكن إن روادتك أية شكوك، فسوف تعاودك أعذارك مجددًا وستقع فريسة لعاداتك القديمة مرة أخرى.

على سبيل المثال، حينما كنت فى الثلاثينات من العمر، اتخذت قرارًا بعدم السماح لنفسى بالاستمرار فى ممارسة العادات غير الصحية التى ظلت تهيمن على حياتى حتى ذلك الوقت. فقد كنت أرى أننى أزداد وزنًا فى منطقة الخصر، وأتناول أطعمة ومشروبات من شأنها الإضرار بى، وبوجه عام لا أبدى بوجه عام اهتمامًا كافيًا لصحة وسلامة هذا المعبد الذى يؤوى روحى مؤقتًا. أتذكر أننى فكرت بهذه الطريقة: سوف أتغير. لا أدرى كيف، ولكنى أعرف أننى لا أستطيع الاعتماد على أى أحد سوى نفسى. أنا لن أبدأ النصف الثانى من حياتى بدينًا ومنقطع النفس ومريضًا. أرى أن هذا التغيير منطقى، لذا, فإن ذلك هو ما سوف أفعله وألتزم به.

وفى أحد الأيام فى عام 1976، بدأت اتباع نظام يتضمن ممارسة الرياضة، وشرب الكثير من الماء، وتجرع المكملات، وتحسين نظامى الغذائى. وعلى الرغم أن من حولى لم يتفهموا بشكل كامل رغبتى فى الاحتفاظ بلياقتى، فإن ذلك هو ما بدا منطقيًّا لى. وبالتالى، استطعت أن أبدأ إستراتيجية جديدة للحياة تمخضت عن قضائى على كل هذه الأعذار المتعبة التى كنت أستخدمها لتبرير عزوفى عن التمتع بصحة وافرة.

وعندما كان يخبرنى أى شخص على مدار السنوات بأنه لا يستطيع أن يفهم سبب "تزمتى" فيما يتعلق بعاداتى الصحية، كنت أفكر دومًا: إن لم أنعم بجسد وافر الصحة، فلن يصبح لدى مكان أعيش فيه . ولأن أسلوب حياتى يبدو منطقيًّا لى، فأنا محصن ضد أسئلة الآخرين المحيرة، ولا يغرينى شىء قط للرجوع عن قرارى بأن أعيش حياة صحية قدر الإمكان. وقرارى المنطقى بالتمتع بحالة صحية مثالية يجعلنى لا أركن لأى اختيارات مدمرة للنفس.

واليوم، أستمتع بملاحظة الآثار طويلة المدى لهذا القرار الذى اتخذته منذ أكثر من ثلاثة عقود مضت. فقد دفعنى قرارى بإبداء مزيد من الانتباه لصحتى إلى الركض يوميًّا، الأمر الذى جعلنى ألغى اللحوم الحمراء من نظامى الغذائى، وجعلنى أحتسى مزيدًا من المياه، ودفعنى إلى التوقف عن احتساء جميع المشروبات الغازية، والسباحة بشكل منتظم، وتناول المزيد من الخضراوات النيئة الطازجة، وممارسة يوجا البيكرام من أربع إلى خمس مرات فى الأسبوع، ودفعنى إلى دراسة كتاب **Tao Te Ching** والحياة معه ... وتستمر القائمة إلى ما لا نهاية.

معظم من يعانون السمنة يعرفون أن أنماطهم المدمرة للذات قادتهم إلى اختيارات أسوأ (والتى يبررونها بالأعذار) حتى يصبح الناتج النهائى شيئًا خارج حدود سيطرتهم. وعلى الرغم من أن جميع المدمنين بدأوا بإدمان أشياء صغيرة ثم نموا عادة مدمرة تلو الأخرى، فإنك تستطيع أن تختار أن تكون شخصًا يتحرر من قيوده الآن. وهذه الفكرة الأساسية: يبدو هذا منطقيًّا لى حتى إن لم يفهمنى أى شخص آخر، وأنا لا أعرف كيف سأقوم بهذا – ولكن هذا ما سوف أفعله سوف تقودك إلى طريق جديد ترتاده. وكل خطوة على هذا الطريق الجديد ستدفعك إلى اتخاذ خطوة أخرى، حتى تحظى فى النهاية بالحرية التى تتأتى من الحياة بدون أعذار.

المعيار # 2: لابد أن يكون قابلاً للإنجاز

يوجد بداخلك حيز خاص "لا يسمح بدخول الزوار إليه". هذا هو المكان الذى تواجه فيه نفسك بأمانة تامة، المكان الذى تعلم به ما أنت على استعداد لأن تحلم به وتريده. وهو أيضًا المكان الذى ستجد فيه إجابتك عن هذا السؤال: هل أنا مستعد وقادر على القيام بكل ما يتطلبه الأمر للتغلب على العادات الفكرية والسلوكية القديمة؟

إن أجبت بأنك لا تستطيع أن تحدث هذا التغيير ـ فأنت تعرف نفسك جيدًا بما يؤهلك لأن تعلم أنك لن تفعل ما هو ضرورى لإنجاز هدفك ـ فأنت حكيم كفاية لتتبين صحة هذا المعتقد. انس أمر تغيير هذه العادات القديمة، على الأقل فى الوقت الحالى. ولكن إن كنت لا تعرف كيف ستقوم بالأمر ولكنك مازلت تشعر بأنه قابل للتحقيق، فلتمض قدمًا. وسوف ترى الأجوبة تأتيك بسبب استعدادك لرؤية هذه التغييرات بوصفها احتمالاً واقعيًّا.

إليك مثالين شخصيين حدثا مؤخرًا، وأنا فى سن الثامنة والستين:

كنت فى اجتماع مع العديد من المديرين التنفيذيين بالتلفاز لمناقشة إمكانية تقديم برنامجى القومى. فقد كانت فكرة نشر وعى أكبر والترويج لطريقة حانية وودودة لمساعدة الناس تروق لى. وهذا هو ما كنت أفعله تحديدًا فى برنامجى الإذاعى الذى يذاع يوم الاثنين على على مدار السنوات القليلة الماضية، لذا كانت فكرة التحدث إلى جمهور أكبر مغرية حقًا.

ولكن فى ذلك المكان النزيه بداخلى، حيث أرفع لافتة "ممنوع دخول الزوار"، وجدت أن فكرة إذاعة برنامج قومى غير قابلة للتحقيق. ولم يكن للأعذار دخل بهذا؛ فكل ما فى الأمر أننى لم أكن مستعدًّا للتوقف عن الكتابة، أو ممارسة اليوجا، أو السباحة فى المحيط، أو السير مسافات طويلة فى الغابات أو تمضية وقت مع من أحب. ولأن ذلك

لم يكن ليحدث، وكنت أعرف هذا، فقد نسيت الأمر دون أن أتذرع بأية أعذار لاتخاذى هذا القرار. فالأمر غير قابل للتحقيق. لا شكوى، لا تبرير.

تضمن المثال الثانى تجربة جديدة تمامًا كانت لتأخذنى بعيدًا عن نطاقى المريح. كانت لتمثل فرصة لاختبار نفسى بطريقة تنطوى على تحدٍ كبير، وتتطلب منى التمتع بالعزيمة الكافية للتغلب على بعض عاداتى القديمة التى دعمتها الأعذار. فقد طُلب منى المشاركة فى فيلم سينمائى طويل تدور فكرته حول التعاليم التى ظللت أناشد بها على مدار حياتى المهنية.

وعلى الرغم من أننى كنت سألعب دور نفسى فى نص اشتمل على ممثلين متخصصين فى مجالات معينة، فإن هذه التجربة كانت ستتطلب منى تلقى التعليمات من مخرج سينمائى ذى صيت، وحفظ عبارات، وإعادة المشاهد مرارًا وتكرارًا من كل الزوايا، والبقاء بموقع تصوير الفيلم لمدة شهر. كما كنا سنعمل اثنتى عشرة ساعة باليوم، وعادة ما سنضطر إلى السهر طوال الليل وتصوير مشاهد خارجية، وسيكون هناك دومًا من يخبرنا بما نفعل، وأين نجلس، وكيف سنستجيب، وماذا سنفعل بعد ذلك، وماذا نرتدى، وما إلى ذلك. ومما لا شك فيه أن كل هذه التجارب كانت مختلفة تمامًا عما فعلته على مدار العقود الثلاثة المنصرمة ... ولكنها كانت قابلة للتحقيق بالنسبة لى. ففى هذا المكان الهادئ الخاص بداخلى، كنت سعيدًا لأننى أمثل فى فيلم تدور فكرته حول تعاليمى.

وبمجرد أن عرفت أن هذا المشروع نال موافقة هذا المكان بداخلى، استسلمت كلية للعملية. كنت أعلم أن هذا الفيلم سيعزز الخير الأعظم بالعالم، وودعت كل أسبابى (أعذارى) لعدم المشاركة به: أعلم أن الأمر سيكون صعبًا. إنها مخاطرة حقيقية. فأنا لم أمثل من قبل. أنا لا أتلق توجيهات من أحد. أنا أفعل ما يحلو لى وقتما يحلو لى وأقول ما أريد قوله. التمثيل لا يتوافق وطبيعتى. لن يساعدنى أحد،

سوف أشعر بأننى تائه. لم يسبق لى أن فعلت هذا من قبل – ماذا لو بدوت أحمق؟ أنا عجوز للغاية لتعلم مهنة جديدة، ناهيك عن إتقانها، فى سن الثامنة والستين. إن تمثيل فيلم هو مشروع ضخم للغاية. أنا مشغول بكتاباتى وجدول أعمالى المشحون. أنا خائف – لا أحب خوض تجربة قد تجعلنى أبدو بمظهر سيئ – أو الأسوأ من هذا فاشل!

وهكذا ذهبت إلى موقع التصوير للقاء المخرج والممثلين وفنيى الصوت والإضاءة، والعاملين بالكواليس معتنقا توجهًا جديدًا. ذهبت مستعدًّا للإنصات والتعلم وإتقان أية مهارات أحتاج إليها للانتهاء من هذا الفيلم الطويل. وبمجرد أن علمت أن ذلك هو شىء منطقى وقابل للتحقيق (على الرغم من أننى لم أكن أدرى كيف سأقوم بذلك) شرع كل ما أحتاج إليه، والمزيد، فى الظهور أمامى فى الوقت المناسب. ففى اللحظة التى تخلصت فيها من شكى، اختفت كل أعذار عدم الإقبال على هذه التجارب.

لابد أن أضيف هنا أننى قابلت بعضًا من أكثر الأشخاص الذين عرفتهم فى حياتى إثارة، والذين صاروا جميعًا أصدقاء مقربين لى. لقد أحببت التجربة برمتها، والآن أصبح هناك فيلم سينمائى جميل بفضل طاقم عمل الفيلم البارع المكون من ممثلين، ومخرج، ومحررين، وغيرهم. إن فيلمى The Shift يغمرنى بشعور أعجز عن وصفه بالفخر والسعادة.

المعيار # 3: لابد أن يولد بك انطباعًا جيدًا

يتولى الشق الأيسر من مخك تفاصيل حياتك – فهذا هو المكان الذى تقوم فيه بالعمليات التحليلية والحسابية وترتيب جميع التفاصيل الصغيرة فى مكانها الصحيح – والمعياران السابقان المفصلان أعلاه يخاطبانه مباشرة. فحينما تسأل نفسك: هل أستطيع إيجاد سبب منطقى للتغير؟ فإن عقلك يجيب: نعم، فهذا منطقى بالفعل، وأنا أومن أن بوسعى القيام بهذا الشىء والتوصل للنتائج المرجوة.

أما الشق الأيمن من مخك – على الجانب الآخر – فيتولى أمر أشياء مثل مشاعرك، وبديهتك، وحماستك، وإدراكك، بل وحتى وعيك. لذا دعنا نتبين كيف نستطيع إيجاد سبب منطقى للتحول من وجهة نظر الشق الأيمن للمخ، ونكتشف الشعور المصاحب لهذا التغيير.

حينما أجريت هذا التدريب فيما يتعلق بإمكانية تقديم برنامج تليفزيونى يومى خاص بى، لم تتولد لدى أية انطباعات جيدة. فقد شعرت بالتوتر والقلق واضطراب فى معدتى، وأفزعنى قدر الوقت الذى كان علىّ تكريسه للبرنامج. بل إننى بدأت أشعر بالغثيان، وكان هذا كافيًا بالنسبة لى. فمشاعرى – والتى انعكست على جسدى نتيجة لأفكارى – أعطتنى الإجابة. قارن هذا بما حدث حينما تصورت شعورى تجاه خوض تحدى الفيلم / التمثيل: راودتنى بهجة عارمة لتعلمى مهنة جديدة تمامًا – ناهيك عن مشاعر القوة والرضا والفخر. فى الواقع، إن مشاعرى هى التى دفعتنى لخوض التجربة.

إن أردت التخلص من العادات القديمة والأعذار، استقطع قدرًا من وقتك لزيارة هذا المكان الخاص بداخلك. أغلق عينيك وتصور نفسك متحررًا تمامًا من هذه القيود ... كيف يستجيب جسدك؟ إن كنت تشعر بالسعادة، فذلك هو الدليل الذى تحتاج إليه لتثبت لنفسك أن لديك سببًا منطقيًّا للتغيير.

إن كنت تتشبث بمجموعة كاملة من العادات التى عززتها الأعذار، لاحظ أنها تجعلك تشعر بمشاعر سيئة. فمعتقداتك العقلية القديمة تمنعك من أن تحظى بخبرة داخل جسدك يسجلها عقلك على أنها "جيدة" ، لذا فربما تكون قد ألفت حتى الانخراط فى حالة من الإفلاس العاطفى.

إن مشاعر من قبيل الألم، والقلق، والخوف، والغضب، وما شابه تتجسد فى بدنك فى صورة طفح جلدى، وإكزيما، وتسارع فى ضربات القلب، والتهاب مفاصل، وآلام فى الظهر، ونوبات صداع، وآلام بالمعدة، وإسهال، وإجهاد بالعين، وتقلصات، والعديد من الأمراض الذى لا يتسع

المجال هنا لذكرها جميعًا. بيت القصيد هو أن هذه الاستجابات العاطفية التى تظهر فى جسدك قد تصبح أسلوبك فى الحياة، إلى الحد الذى تعرف به واقعك. وحينما تشرع فى التساؤل: "لماذا يحدث لى هذا؟"، تكون هذه هى اللحظة التى يشيح فيها عذر طالما كنت كذلك بوجهه القبيح ويمضى مبتعدًا.

بوسعك أن تنعم بمشاعر أفضل: بوسعك أن تشعر بأنك مفعم بالصحة. بوسعك أن تشعر بأنك قوى. بوسعك أن تشعر بالهناء والنعيم. بوسعك أن تشعر بالبهجة. باختصار، يمكنك أن تشعر بأحاسيس رائعة! إن كانت فكرة التخلص من عادة تفكير مقيدة ظلت تلازمك فترة طويلة تروق لك، تخيل إذن أنك تخلصت منها. هل يبث اختفاؤها فى جسدك شعورًا إيجابيًّا وصحيًّا وسعيدًا؟ إن جاءت إجابتك بالإيجاب، فذلك منطق كافٍ للغوص فى وصفات حياة بلا أعذار المشروحة هنا.

المعيار # 4: لابد أن يكون متناغمًا مع نداءات روحك

كيف تعرف أنك متناغم مع هدف روحك؟ من خلال الطريقة التى يتحدث بها المنطق مباشرة معك فى هذا المكان الخاص بداخلك. ومن الأفكار والمشاعر التى تراودك: إن تلك هى ماهيتى الفعلية. من خلال إحداث هذه التغييرات واستئصال هذه الأعذار، سأعيش حياتى من منطلق هدف، محققًا مصيرًا جئت إلى هذه الدنيا لتحقيقه.

ويمكننى أن أسرد هنا فوائد لا حصر لها يمكنك أن تجنيها حينما تتصل بنــداءات روحك. ومع ذلك سأمنع نفسى عن هذا، وأخبرك بأن الفصل التالى – السؤال السادس فى نموذج حياة بلا أعذار – يعرض لهذه النقطة. إنه يأخذك فى رحلة سترى فيها كيف يبدأ الكون نفسه فى التعاون معك من خلال قانون الجذب، حينما تنفصل عاداتك عن عالم الأنا وتتناغم – بعيدًا عن أية أعذار – مع طاقة الكون.

***

أود تغيير دفة الحوار هنا بالعودة إلى قصة ابنى "ساندس"، والتى افتتحت بها هذا الفصل. كما ذكرت آنفا، يعانى هذا الشاب منذ نعومة أظافره من مشكلة فى الاستيقاظ فى الصباح، ولكنه نجح فى النهاية فى إيجاد سبب منطقى لتغيير أفكاره القديمة المدمرة للذات واستئصال الأعذار التى دعمت هذه العادة السيئة.

لا يوجد ما هو أحب إلى قلب "ساندس" فى هذا العالم من ركوب الأمواج بالمحيط - حينما كان فى الرابعة من عمره، تم إهداؤه لوح لركوب الأمواج، وعلى الفور قام بالتبديل إلى حيث تتكسر الأمواج ووقف على لوحًا وركب الأمواج عائدًا إلى الشاطئ. وقفنا جميعًا هناك فى ذهول بينما نرقب هذا الصبى الصغير يركب الأمواج للمرة الأولى فى حياته كالخبراء. أما بالنسبة لـ "ساندس"، فقد عشق ركوب الأمواج منذ ذلك الحين. فيبدو الأمر كما لو أنه اتصل بهدفه فى اللحظة التى وقف فيها فوق اللوح.

ويمتلك ابنى مكتبة كاملة من أفلام الفيديو الخاصة بهذه الرياضة، ويبحث دومًا عن أخبارها فى كل أنحاء العالم. وهو يرتدى بزة مبللة ويذهب إلى الماء بواحد من ألواحه العديدة، بغض النظر عن مكانه على الكوكب أو أى اعتبارات لدرجة حرارة الهواء أو الماء. ويدرس الأمواج كما يدرس عالم الطيور. من هذه الرياضة هى شغفه الحقيقى. بل إنه قد عاد مؤخرًا من رحلة استمرت ستة عشر يومًا فى جزر أندونيسيا، على قارب مخصص لاصطحاب راكبى الأمواج إلى بعض أجمل الأمواج المتاحة على كوكب الأرض.

وفى خلال الستة عشر يومًا التى أمضاها "ساندس" فى مقصورة ضيقة فى قارب بصحبة ثمانية رفاق آخرين، كان يتمكن من الاستيقاظ فى كل صباح قبل الفجر. كان يمضى كل يومه فى الماء، حتى ما بعد الغسق، ويسهر طوال الليل للتحدث مع راكبى الأمواج الآخرين عن الأمواج التى امتطوها فى ذلك اليوم، وينام بعمق حتى الخامسة صباحًا،

ثم يكرر نفس الروتين لفترة تعدت الأسبوعين ... دون أن يشعر بالتعب قط. ونفس الشىء يحدث حينما يزورنى ابنى فى ماوى – فإن كانت الأمواج جيدة، لا يصبح لعادة النوم حتى وقت متأخر أى وجود.

السبب المنطقى بالنسبة لابنى للتغيير هو فكرة أن يستطيع التعايش مع شغفه فى تناغم. لذا دعونا نراجع المعايير الأربعة للتخلص من الأعذار والتى تتطور بنفس الطريقة التى تتطور بها العادات:

1. لدى "ساندس" سبب منطقى لتغيير عادته. ربما نرى أنا أو أنت أن ركوب الأمواج طوال اليوم فى مياه شديدة البرودة أمر سخيف، ولكن بالنسبة لابنى يعنى هذا قدرته على أن يكون فى مكان تتوافق فيه أقوى رغباته مع أفعاله. فالأمواج هنا وهو هناك، وهو يحب الركوب فوق هذه الأمواج – لذا فكل ذلك يبدو منطقيًّا له تمامًا.

2. لدى "ساندس" سبب منطقى لتغيير عاداته القديمة، والذى يعد قابلاً للتحقيق. فعندما يكون على مقربة من الماء ولديه الحرية لركوب الأمواج – دون أن تكون لديه أية مسئوليات حقيقية – لا يقول قط: "لا أستطيع الاستيقاظ"، "الأمر شديد الصعوبة"، "الاستيقاظ مبكرًا يتناقض وطبيعتى"، "لا أمتلك الطاقة الكافية" أو أيًّا من الأعذار الأخرى التى يميل لاستخدامها حينما يكون بعيدًا عن البحر. فحينما يتصل أصدقاؤه للتأكيد على أنهم سيمرون عليه لأخذه فى تمام الرابعة والنصف صباحًا، تكون إجابته الفورية هى "عظيم!". وبغض النظر عن وقت خلوده للفراش فى الليلة السابقة، نجده دومًا فى المطبخ فى الوقت المحدد يعد لنفسه شطيرة ويحتسى العصير وهو فى حالة من الإثارة مستعد للخروج فى رحلة مبكرة لركوب الأمواج.

3. ما من شك أن ركوب هذه الأمواج يبث فى "ساندس" شعورًا بالسعادة. وكما قلت فى الفصل التاسع، حينما نشعر بالحماسة إزاء شىء ما فإن ذلك يعنى أننا نستشعر وجود الله بداخلنا. وحينما نفعل ما نحب ونشعر بالشغف الذى

يصاحب تلك اللحظات، يصبح الكون هو مرشدنا.

إننى أراقب ابنى بينما يبدل فوق لوحه، بينما يركب الأمواج، بينما يخبرنى بحكاياته عن اللوح الذى ركبه، وبينما يشاهد أفلامه المسجلة - ففى هذه الأوقات أراه مختلفًا عن أى وقت آخر. فتركيزه فى دراسة الأمواج ومعرفة متى عليه القفز يشبه ملاحظة قِط يركز على فريسته. فتلك الرياضة جزء من طبيعته، ومراقبته فى هذه اللحظات تجعلنى أراه بصورة مختلفة تمامًا. وأنا أشعر بنفس هذه الحماسة حينما أتحدث أمام جمهور، أو أثناء جلوسى هنا فى مكانى المقدس لكتابة هذه الكلمات التى أتمنى أن تلمس قلبك وقلوب كل الأجيال التى لم تولد بعد أيضًا.

4. كل ما كتبته أعلاه (بالإضافة إلى ما سأورده بالذكر فى الفصل السابع عشر) يجعلنى أخلص إلى أن السبب المنطقى الذى دفع "ساندس" لتغيير عادة طالما لازمته هو أن رحلات الصباح الباكر إلى البحر تعد لحظات يدعوه فيها الكون للاستيقاظ والانغماس فى حالة من التناغم مع نداءات روحه. ولا يساورنى أدنى شك فيما يتعلق بهذا الاستنتاج.

اقتراحات لتطبيق سؤال النموذج الخامس

أعد قائمة جرد فريدة من نوعها بداخلك تجرى بها تقييمًا أمينًا لعادات التفكير القديمة التى ترغب فى تغييرها، حتى إن كنت لا تملك أدنى فكرة عن الكيفية التى ستتبعها فى القيام بهذا. وكلما كان الطريق محفورًا بقوة فى عقلك، كان ذلك أفضل.

والآن، بدون أن تفكر حتى كيف ستحدث هذا التغيير، اطرح على نفسك أسئلة المعايير الثلاثة الأولى الواردة بهذ الفصل ودعك من أى تغيير لا يتوافق معها:

1. إن لم يكن يبدو منطقيًّا لك، ولكن كل من حولك يخبرونك بأنه الشىء الصحيح الذى ينبغى عليك فعله، امحه من

قائمة جردك.

2. من خلال تحرى الأمانة القصوى مع نفسك، حدد ما إذا كان هذا الشىء – واضعًا فى الحسبان ظروف حياتك ومدى معرفتك لنفسك – قابلا للتحقيق. ربما لا تدرى كيف ستقوم به، ولكن مازال فى مقدورك أن تقيّم ما إذا كان شيئًا ممكنا بالنسبة لك. وإن لم يكن ممكنا، دعك منه.

3. تصور نفسك متحررًا من هذه الطريقة المعتادة فى الحياة، ومنفصلا تمامًا عنها. إن لم تكن هذه الفكرة تملؤك شعورًا بالسعادة – وأنا أعنى سعادة حقيقية – فهى غير مناسبة لك إذن.

امح من قائمتك العادات التى تود الإقلاع عنها والأعذار التى تود استئصالها مستخدمًا معايير حيازة سبب منطقى للتغيير. وهكذا سيتبقى لك عادات التفكير العديدة المنطقية والقابلة للتحقيق والتى تجعلك تشعر بالسعادة.

حاول أن تخضع واحدة من العادات بقائمة جردك لاختبار نموذج حياة بلا أعذار. وبعد قيامك بهذا، قد لا تتعرف حتى على الشخص الذى كنته. أعرف أننى حينما أفكر فى بعض العادات القديمة التى حررت نفسى منها – مثل شرب المشروبات الغازية، وتناول الأطعمة الدهنية، وعدم ممارسة الرياضة، والمماطلة فى المواعيد النهائية، والاستعجال دومًا، والتحدث أكثر من الإنصات، وعدم تجرع مكملات الفيتامينات، والاكتراث لكونى محقًا أكثر من إبداء العطف، وما إلى ذلك – فإننى ألاحظ إلى أى مدى تغيرت ... وأن هذه الأعذار المزعجة لم يعد لها وجود فى حياتى.

تفحص عاداتك بتأن، بالإضافة إلى كل الأعذار التى تبنيتها لتبرير موقفك، ثم اطرح على نفسك هذا السؤال البسيط: هل هذه الأشياء تشعرنى بالسعادة؟ إن كانت إجابتك هى لا، فلابد لك إذن أن تبدأ عملية اتخاذ قرارات تجعلك تشعر بالسعادة. ويشبه ذلك التناغم مع نداءات روحك – لأن الشعور بالسعادة يحدث تناغمًا بينك وبين نداءات روحك.

ردد ما يلى بصوت عالٍ: "أنوى الشعور بالسعادة، وأى شىء أفكر فيه أو أفعله ويتعارض مع هذه النية لابد من استئصاله للأبد". مخول لك أن تشعر بالسعادة؛ فذلك هو حقك المكتسب. فقبل أن تعيش هذه التجربة الإنسانية، أتت روحك من روح الله.

ووفقًا لـ Tao Te Ching، خلقت جميع المخلوقات من العدم. لذا أستحثك على استشعار خيرك الفطرى بالتخلص من كل القيود التى تحول دون تمتعك بكل أحاسيس السعادة التى كنت تحظى بها قبل وجودك، والتى ستحظى بها بعد وجودك كذلك. فمجرد ترديد "أنوى الشعور بالسعادة" هو سبب قوى وعقلانى لخوض حياة خالية من الأعذار.

استخدم المنطق للقضاء على الأعذار والسلوك المعتاد. وكما كتب "بنجامين فرانكلين" فى Poor Richard's Almanac فى عام 1753: "حينما يعظ المنطق، فسوف يلكمك فى أذنيك إن لم ترغب فى الإنصات". لذا أنصت جيدًا أو غط أذنيك!

الفصل 17

السؤال السادس:

هل يمكن للكون معاونتى فى التخلص من العادات القديمة؟

"التقنيات الصوفية لتحقيق الخلود تتكشف فقط لهؤلاء ممن قطعوا كل الروابط التى تربطهم بعالم الازدواجية والنزاع ".

"مادامت طموحاتك الدنيوية الضحلة حية, لن يُفتح لك الباب". 3

_ لاو تزو

عندما نكون بصدد التغلّب على العراقيل, فإننا ننتقل من نهج فكرى إلى آخر روحى . لماذا؟ لأن العادات الهدامة ـ والأعذار المصاحبة لها ـ مصدرها الأنا, ذلك الجزء بداخلنا الذى طرد القدسية . فى اقتناعنا بأن ماهيتنا مرتبطة بالعالم المادى أدى إلى خضوع معظمنا إلى سيطرة وخداع تفسير الأنا الزائف لماهيتنا. وكما يذكرنا "لاو تزو" فى الاستشهاد أعلاه , مادمنا متشبثين بالطموحات الضحلة فى

العالم المادى, فسنظل خاضعين للعادات القديمة.

عندما تطرح على نفسك هذا السؤال السادس: هل يمكن للكون معاونتى فى التخلص من العادات القديمة؟ تبدأ فى تطبيق المبادئ الصوفية للإدراك الأعلى على حياتك. وخطوة بخطوة , تُبدد اعتقادك بأنك متصل فقط بهذا العالم المادى. بل إن مجرد اتخاذك خطوات صغيرة متأنية ومترددة سيفتح لك الباب أمام وجود جديد مذهل.

خصص بعض الوقت لمراجعة ما تعلمه عقلك من نموذج حياة بلا أعذار, وبعد ذلك ثق أن أية مساعدة تحتاج إليها فى طريقها إليك. فعندما تقضى تمامًا على اعتقادك بأنك منفصل عن الكون - حين تدرك أنك فى معية الله تستطيع فى ذلك الحين أن تودع أعذارك.

الحصول على تعاون الكون

حان الوقت كى تستعيد بصيرتك الأصلية الخالصة, الوضوح والضوء اللذين يوجدان بداخلك الآن, واللذين طالما كانا بداخلك. فكلمة التنوير تعنى الوصول لهذا الضوء بداخلك, والذى يوجد حيث تجد الإرشاد الإلهى. الآن هو الوقت المناسب للتخلص من طموحاتك الدنيوية والالتفات ناحية هذا الإرشاد.

يتكون الكون من طاقة خالصة, وهو خالٍ تمامًا من أى شكل من الأشكال المادية. وأنت أتيت من هذا الكون وسوف تعود إليه, كما أوضحت مرات عديدة فى هذا الكتاب. ولا يجب أن تموت جسديًّا كى تستطيع الوصول إلى قوته اللامحدودة؛ فكل ما عليك فعله هو أن تصبح مثله. فكونك لا يرى إلا من هو على شاكلته, لذا فحينما لا تكون مثله، يعنى هذا أنك خاضع لسيطرة الأنا وتعتقد أنك بحاجة لكل أعذارها. لكن يحذرك "لاو تزو فى بداية هذا الفصل من أن التقنيات الصوفية اللازمة للوصول إلى الإرشاد الإلهى لن تتكشف عند طردك القدسية من داخلك.

تخيل سمكة تعيش أسفل سطح المحيط بخمسة أميال:

فهى لم تر النور قط, ولا تعرف ما هو الهواء, وليس لها عينان, وتعيش فى أجواء عالية الضغط تسحق أى مخلوق يعيش فوق السطح. الآن تخيل هذه السمكة التى تعيش فى قاع المحيط تتواصل مع طائر يحلق أعلى المكان الذى توجد به بخمسة أميال. يمكنك أن ترى كم أن ذلك مستحيل, بما أن المخلوق البحرى لا يستطيع التعرف على شىء يوجد فى واقع منفصل.

وبالمثل, لا يعرف الكون شيئًا عن الصراع، أو الكراهية، أو الانتقام، أو الإحباط، أو الخوف، أو التوتر، أو الأعذار- فتلك جميعًا هى اختراعات الأنا. حينما تتصرف بطرق منفصلة عن كونك وبعيدة عنه, لا يستطيع التواصل معك. وبما أن الصراع والأعذار تتطلب الازدواجية، فإنك لا تستطيع الاتصال بكون لا يعرف سوى الوحدة حينما تأتيه فى حالة من الصراع أو بأعذار تبرر بها لماذا لم تصبح كل ما قدر لك أن تكون. وكى تصل إلى القوة اللامحدودة للكون, لابد أن تصبح مثله. بمعنى آخر, لابد أن تصل إلى الحيز الذى تفكر وتتصرف فيه مثل الكون وتعطل نشاط عقلك.

ويدعى قانون الجذب أن الشىء ينجذب إلى ما هو على شاكلته . لذا حينما تفكر بالطريقة التى يفكر بها الكون, فسوف ينضم إليك؛ أما حينما تفكر بطرق متنافرة مع الكون، فإنك تجذب مزيدًا مما تفكر به. وهذا يعنى أنه إذا ما كانت أفكارك منصبة جميعًا على ما هو خطأ, أو ما تفتقر إليه، أو ما لا تستطيع فعله, أو ما لم يسبق لك فعله من قبل - أى تنصب على الأعذار - فسوف تحصل على مزيد مما تفكر فيه.

استخدم قانون الجذب كى تودع الأعذار. وحينما تفعل هذا, سوف يتعرف عليك الكون, وسوف تصلك المساعدة والارشاد فى ذات الوقت. فبتناغمك مع ذاتك الحقيقية الأصلية - وليس مع نفسك. ستشرع فى الشعور بأنك تتعاون مع قدرك.

التناغم مع الكون بتصرفاتك وأفكارك

كى ينجح مسعاك فى تبين الطريقة التى يفكر بها الكون, فإن أول شىء تحتاج لفعله هو التخلص من سيطرة الأنا. فحينما تلاحظ كيف تحدث عملية الخلق, ترى أن طاقة الكون تتمحور حول العطاء , فى حين أن الأنا تتمحور حول الأخذ . لذا فإن التناغم مع طاقة الكون يعنى أن تحول تركيزك من ماذا سأجنى من هذا؟ إلى كيف يمكننى خدمة الآخرين؟

فحينما تقول للكون "أعطنى، أعطنى، أعطنى"، فإنه يستخدم قانون الجذب كى يقول لك "أعطنى، أعطنى، أعطنى". وبالتالى، فإنك تشعر بأنك مضغوط ومتوتر بسبب المتطلبات الكثيرة التى تثقل كاهلك. ومن داخل هذه الدوامة تشرع فى اختلاق الأعذار التى لا تفعل شيئًا سوى إبقائك عالقًا ومكرسًا كل جهدك لتلبية طلبات الأنا: أنا لست قويًّا ... أنا لا أستحق هذا ... أنا لا أملك الطاقة الكافية ... أنا خائف ... هذا أمر ضخم للغاية ... وما إلى ذلك. وكل هذه الأفكار وليدة الاتحاد مع النفس الزائفة والتى طردت القدسية من داخلك.

استحدث تناغمًا جديدًا فى حياتك، واحدًا يصلك بطاقة الكون. ويمكنك البدء بالتفكير بالطريقة التى يفكر بها الكون، وانتهاج تصرفات مشابهة لتلك الخاصة بالكون. حول تركيزك من أعطنى، أعطنى، أعطنى إلى كيف يمكننى خدمة الآخرين؟ ماذا بوسعى أن أقدم؟ كيف أستطيع المساعدة؟ وحينما تفعل هذا، فسوف يستجيب الكون بالمثل سائلاً: كيف يمكننى خدمتك؟ ماذا بوسعى أن أقدم لك؟ كيف أستطيع مساعدتك؟

ويحدث هذا حينما ترحل عادات الأنا القديمة وتُستبدل بأحداث ذات معنى غير متوقعة يظهر بها الأشخاص المناسبون والظروف المناسبة، والتمويل اللازم. ويعلق "لاو تزو" على سحر هذه الممارسة بقوله:

إن وددت أن تكون ملاكًا خالدًا مقدسًا، استقطب الخصائص الملائكية لوجودك من خلال التحلى بالفضيلة وخدمة الآخرين.

تلك هى الطريقة الوحيدة لنيل انتباه كل ما هو خالد والذى يعلمك أساليب تعزيز الطاقة والدمج الضرورية لبلوغ عالم مقدس ... وأنت لا يمكنك البحث عن هؤلاء المعلمين الملائكيين؛ فهم من يبحثون عن التلميذ4.

بوسعك أن تتخلص من العادات القديمة والأعذار من خلال طرق العالم المقدس واستعادة خصائص وجودك الملائكية. وعملية الاستعادة تلك مهمة، لأنك حينما تفكر بالطريقة التى يفكر بها الكونٍ، فإنك تعود إلى مصدر الكون دون أن تضطر لأن تموت أولاً.
وأنا لا أستطيع التأكيد كفاية هنا على أنك لا تجذب ما ترغب، ولكنك تجذب ما أنت عليه . ومرة أخرى، أستشهد بـ "لاو تزو" والذى يختتم الفقرة التى أوردتها بالذكر فى الصفحة السابقة بما يلى:

حينما تنجح فى ربط طاقتك بالعالم المقدس من خلال الإدراك السامى وممارسة الفضيلة غير المتعصبة، تبدأ الحقائق السامية المطلقة فى التكشف لك. هذا هو الطريق الذى تسلكه جميع الملائكة من أجل بلوغ العالم المقدس5.

ويعنى هذا أنه ليس بوسعك أن تتمنى التغيير فقط، أو تكتفى بالتفكير فيما تريد، وتتوقع ظهوره. فكى ترى العادات القديمة تتبدد وتبلغ الإرشاد الإلهى فى إطار سعيك للوصول إلى أعلى مستويات السعادة والنجاح والصحة، لابد أن تطرد فكرة ماذا سأجنى من هذا من رأسك. ابدأ فى

ممارسة مزيد من الإدراك السامى بأن تخدم الآخرين وبأن تحب لهم ما تحبه لنفسك. وإلا، فلن تنعم قط ببهجة الحياة المشبعة والكاملة.

وكما يقول "لاو تزو"، تلك هى الطريقة الوحيدة. فأنت لا تستطيع طلب الإرشاد؛ فهو سيأتيك عندما تتناغم بالطريقة التى يتناغم بها كونك. وفى ذلك الحين – وفى ذلك الحين فقط – بمعايشتك وممارستك الفضائل، ستجتذبٍ انتباه المخلوقات الخالدة. وإلا، فإن الباب لن يُفتح لك مطلقًا.

معايشة الفضائل

منذ 2500 عام مضت، تحدث "لاو تزو" عن "الفضائل الأربع الأساسية"، وقال إننا حينما نمارسها كأسلوب فى الحياة، فإننا نعرف حقيقة الكون ونصل إليها. وهذه الفضائل الأربع لا تمثل العقيدة الخارجية، ولكنها جزء من طبيعتنا الأصلية – ومن خلال ممارستنا لها، نستعيد التناغم مع الكون ونصل إلى القوى التى توفرها طاقة الكون.

وطبقًا لتعاليم "لاو تزو"، تمثل الفضائل الأربع الطريقة الأكيدة للتخلص من العادات والأعذار وإعادة الاتصال بطبيعتك الأصلية؛ أى الطبيعة التى كنت عليها قبل أن تتخذ شكلك المادى، وما ستصبح عليه حينما تغادر جسدك. وكلما زاد التناغم بين حياتك وبين الفضائل الأربع، قلت سيطرة الأنا العنيدة عليك. وعند ترويضك لها - تكتشف مدى سهولة بلوغ الإرشاد الإلهى. فبتأملك حياتك دون أعذار، تترك النفس خارجك.

وفيما يلى استعراض للفضائل الأربع وكيف تتجسد، بالإضافة إلى وصف موجز لعلاقتها بخوضك حياة خالية من الأعذار:

الفضيلة الأساسية الأولى: تبجيل كل شىء فى الحياة

وتلك هى الفضيلة الأولى لأنها مفتاح لتحجيم سيطرة الأنا. إن الله هو مصدر يضم جميع المخلوقات، بما فى ذلك

كوكبنا وكوننا الذى نحيا فى ظلهما، ولم يخلق شيئًا لا يستحق التبجيل. وبما أن الله هو خالق كل شىء، فلماذا قد يخلق شيئًا لا يرقى إلى المثالية، أو الأسوأ من ذلك شيئًا يزدريه؟

وهكذا تتجسد الفضيلة الأساسية الأولى فى حياتك اليومية فى صورة حب غير مشروط واحترام لجميع مخلوقات الكون. ويتضمن هذا بذل مجهود واعٍ لحب واحترام نفسك ، بالإضافة إلى القضاء على كل هذه الأحكام والانتقادات الناجمة عن الأفكار المبكرة والفيروسات العقلية. فلتعِ أن روحك من روح الله، وبالتالى لابد أن تكون كائنًا مقدسًا جديرًا بالحب والتقدير وكل شىء آخر. أكد على هذا أكبر عدد ممكن من المرات، لأنك حينما تنظر إلى نفسك بحب، لا يكون بحوزتك سوى الحب لتنشره خارج نفسك. وكلما أحببت الآخرين، قل احتياجك لأنماط الأعذار القديمة، خاصة تلك المتمحورة حول اللوم. تنشأ الأعذار من الاعتقاد الزائف بأن الكون وقاطنيه ليسوا هناك من أجلك. فاعتقادك بأنهم يمثلون عوائق – تحول بينك وبين بلوغ أعلى درجات النجاح والسعادة والصحة – قائم على فرضية غير حقيقية.

بعد اعتناقك هذه الفضيلة الأساسية الأولى، اسمح لنفسك بأن ترى الآخرين مستعدين لمساعدتك على مضاعفة إمكاناتك البشرية. وكلما زاد تبجيلك لنفسك وللحياة برمتها، رأيت كل شخص وكل شىء بوصفه وسيلة دعم متاحة وليس عائقًا لبلوغ الحياة التى تبغيها. وكما عبر "باتنجالى" بدقة عما أقصد منذ عدة آلاف من السنين: "حينما تكون مخلصًا وثابتًا فى محاولاتك لكف أفكار الأذى الموجهة نحو الآخرين، لن تشعر أى من المخلوقات الحية بأية بغضاء فى وجودك". والمفتاح هنا هو أن تتحلى بالثبات بحيث لا تنحرف عن هذه الفضيلة الأساسية الأولى إلا نادرًا، إن انحرفت عنها من الأساس.

الفضيلة الأساسية الثانية: الإخلاص الطبيعى

تعنى هذه الفضيلة الأمانة والبساطة والنزاهة؛ ويمكن تلخيصها بأنها وسيلة التذكير الشائعة التى تذكرك بضرورة تحرى الصدق مع ذاتك. واستخدامك أحد الأعذار لتبرير عدم بلوغك الحياة التى تتمنٍاها لا يمت للصدق مع الذات بصلة ـ فحينما تكون صادقًا ومخلصًا تمامًا، لا تعرف لك الأعذار طريقًا.

وتعنى الفضيلة الثانية خوضك حياة تعكس اختيارات تنبع من احترامك وحبك لطبيعتك الخاصة. ووصف "رالف والدو إيمرسون" أهمية الإخلاص فى مقال كتبه عام 1841 يحمل اسم The Over – Soul: "تعامل بوضوح وصراحة تامة مع كل رجل وامرأة وتحر الإخلاص المطلق، واقض على أى ازدراء بداخلك. فتلك هى أفضل مجاملة يمكنك إسداؤها لهم". وكما قال الخيّر العظيم "ألبرت شوفايتزر" ذات مرة: "الإخلاص هو أساس الحياة الروحية".

فلتجعل الحقيقة أهم خاصية لديك. فلتكن أفعالك مطابقة لكلماتك؛ وهذا يعنى أن تتحرى الأمانة والإخلاص فى كل ما تفعله وتقوله. فإن وجدت أن ذلك تحدٍ، أكد ما يلى: لم أعد بحاجة لأن أكون غير مخلص أو غير صادق. تلك هى طبيعتى، وهكذا أشعر . من الآن فصاعدًا، حينما تقطع عهدًا على نفسك، ابذل كل ما فى وسعك للإيفاء بهذا الوعد. وتذكر أنك حينما تعيش حياتك من منظور طبيعتك الحقيقية، تتصل بالله. وكما قال "شفايتزر"، هذا هو أساس الحياة الروحية. وبقيامك بتحرى الصدق مع نفسك والآخرين" لا يعود هناك وجود لهذه العادات الهدامة.

حينما تعرف نفسك وتثق بها، تعرف خالقك وتثق به. وهذا يعنى أنك إذا رغبت فى الحياة بالجبال أو إلى جوار المحيط، فليكن ـ فأنت تعلم أن روحك تطالبك بالحياة بانسجام مع طبيعتك الحقيقية. وإن كنت تحب النحت، ولكن لا يعى أحد موهبتك تلك، فليكن. وإن أردت أن تصير راقص باليه أو لاعب هوكى أو بهلوانًا، فليكن. فإن عشت حياة

زاخرة بالأمانة والصدق والإخلاص استجابة لنداءات روحك، لن تتاح لك الفرصة قط لاستخدام الأعذار. وتلك هى أهمية الفضيلة الثانية الأساسية التى يعرضها لنا "لاو تزو"، أداة قوية يمكنك توظيفها أثناء خوضك نموذج حياة بلا أعذار.

الفضيلة الأساسية الثالثة: الرفق

هذه الفضيلة تجسد واحدًا من مبادئى المفضلة والأكثر استخدامًا: "إذا ما خيرت بين أن تكون مصيبًا وأن تكون رفيقًا، اختر الرفق دومًا". إن العديد من عادات تفكيرك القديمة والأعذار المصاحبة لها ينبع من حاجتك لجعل نفسك مصيبًا والآخرين مخطئين. لكن حينما تعتنق هذه الفضيلة الثالثة، تقضى على النزاعات التى تنتج عن حاجتك لتبرير لماذا أنت محق. ومن أشكال هذه الفضيلة الطيبة، والاكتراث للآخرين، والحساسية للحقيقة الروحية.

ويعنى الرفق بوجه عام أنك لم تعد تضمر رغبة قوية مصدرها الأنا للسيطرة أو الهيمنة على الآخرين، الأمر الذى يجعلك تتناغم مع إيقاع الكون. فأنت تتعاونٍ معه، تمامًا مثل راكب أمواج يروض الأمواج أسفله بدلاً من أن يحاول فرض سيطرته عليها. وأنصحك بأن تنظر عن كثب لعلاقاتك وتتبين قدر الطاقة الذى توجهه إلى السيطرة والهيمنة، بدلا من القبول والسماح.

وبتنمية هذه الفضيلة لديك، لا يظلٍ ضمير المتكلم أنا محور حوارك. فبدلاً من الإصرار قائلا: "سبق وأخبرتك مرات عديدة كيف تتعامل مع المثبطين للعزيمة والوقحين" سوف تقول على الأحرى: " أنت تمر حقًا بيوم عصيب. هل هناك أى شىء أستطيع فعله لمساعدتك؟". إن بدء أى عبارة بضمير المتكلم يوحى برغبة فى السيطرة؛ أما بدء العبارة بضمير المخاطب فيوحى بالعطف والاهتمام بالطرف الآخر.

كلما زاد قدر الرفق والحساسية الذى تغدقه على الجميع

فى حياتك، قل احتمال لومك للآخرين لعدم بلوغك توقعاتك فى الحياة. فالرفق يعنى قبول الحياة والناس كما هم، عوضًا عن الإصرار على أن يكونوا مثلك . وباتباعك هذا النهج فى الحياة، يختفى اللوم وتستمتع بعالم زاخر بالسلام – ليس لأن العالم تغير، ولكن لأنك اعتنقت هذه الفضيلة الأساسية الثالثة.

الفضيلة الأساسية الرابعة: الدعم

تتجلى هذه الفضيلة فى حياتك فى خدمة الآخرين دون انتظار مقابل. مرة أخرى، حينما تعطى وتساعد وتحب، فإنك تفعل ما يفعله الكون. عند تأملك للأعذار العديدة التى هيمنت على حياتك، تفحصها بحرص – سترى أنها جميعًا تركز على الأنا: لا أستطيع القيام بذلك. أنا مشغول للغاية أو خائف للغاية. أنا لا أستحق شيئًا. ما من أحد سيساعدنى. أنا عجوز للغاية. أنا متعب للغاية. أنت لا تستخدم سوى أنا، أنا، أنا . الآن تخيل تحويلك تركيزك من على نفسك وسؤالك الكون كيف يمكننى خدمة الآخرين؟ وحينما تفعل هذا تصبح الرسالة التى تبعثها هى: أنا لا أفكر فى نفسى وفيما أستطيع أو لا أستطيع نيله. فتركيزك ينصب على إشعار شخص آخر بشعور أفضل.

فى أى وقت تدعم فيه الآخرين، تستبعد الأنا تلقائيًّا من الصورة. وعند اختفاء الأنا، تستعيد القدسية بداخلك ثانية. وعندما تفكر وتتصرف بهذه الطريقة، تتبخر حاجتك للأعذار. تمرس على العطاء والخدمة دون انتظار مقابل (أو حتى كلمة شكر) – دع المقابل يكن الشعور بالإشباع الروحى. وهذا هو ما كان يعنيه "خليل جبران" حينما كتب فى أحد مؤلفاته: "هناك من يهبون بسعادة، وهذه السعادة هى مكافأتهم".

إن السعادة هى تلك التى تتأتى من خدمة الآخرين، لذا استبدل عادتك بالتركيز كلية على نفسك وما ستجنيه من العطاء. فحينما تدعم الآخرين فى حياتك – دون انتظار

شىء فى المقابل – يقل تركيزك على ما تريد وتجد الراحة والبهجة فى العطاء وخدمة الآخرين. الأمر بسيط للغاية: حياة بلا تركيز على نفسك تساوى حياة بلا أعذار.

***

إن الفضائل الأربع الأساسية هى خارطة طريق إلى حقيقة الكون البسيطة. تذكر ما قاله لك "لاو تزو" قبل خمسمائة عام من الميلاد: "هذه الفضائل الأربع ليست عقيدة أخرى ولكنها جزء من طبيعتك الأصلية". فأنت حينما تبجل كل ما بالحياة، وتعيش بإخلاص طبيعى، وتغدق الآخرين بعطفك، وتخدمهم، تضاعف مجال الطاقة الذى نشأت منه.

بدءًا من الصفحة التالية، سآخذك مجددًا عبر قائمة تضم الثمانية عشر عذرًا لترى كيف أنها تختفى بمعايشتك الفضائل الأربع ومن ثم تنال تعاون الكون.

العذر	نيل تعاون الكون
1. سيكون الأمر صعبًا.	بالاستعانة بالله، كل شىء ممكن.
2. سينطوى الأمر على خطورة.	لا يمكننى الفشل إذا ما اتكلت على الله الذى خلقنى.
3. سيستغرق الأمر وقتًا طويلًا.	لا يوجد سوى الآن. وأنا أعيش بالكامل فى الحاضر.
4. ستنشب مشكلات أسرية.	نداءاتى الداخلية نابعة من روحى. ولابد أن أتبع مشاعرى العميقة.
5. لا أستحق هذا.	يستحق الجميع خيرات الكون.

6. تلك ليست طبيعتى.	طبيعتى هى تبجيل كل أشكال الحياة – أن أكون مخلصًا وعطوفًا وداعمًا.
7. لا يمكننى تحمل تكاليف هذا.	إن ظللت متصلاً بالكون، سيمدنى بكل ما أحتاج إليه.
8. لن يساعدنى أحد.	كيف يمكننى مساعدة الآخرين، بحيث أجد لديهم ما أبغيه؟
9. لم يحدث هذا من قبل.	أنا راضٍ عن كل ما حدث فى حياتى.
10. أنا لست قويًّا كفاية.	أعلم أننى لا أعانى الوحدة قط. وسوف أساعد الآخرين ممن لا يتمتعون بنفس قوتى.
11. أنا لست ذكيًّا كفاية.	أثق بالله وبالكون الذكى الذى أرتبط به.
12. أنا عجوز للغاية (أو لست كبيرًا بما فيه الكفاية).	فى كون لا محدود، السن هو مجرد وهم – فلا يوجد سوى الآن.
13. لن تسمح لى القواعد بذلك.	أنا أعتنق الفضائل الأساسية الأربع.
14. هذا مطمح ضخم للغاية.	إذا استطعت تصوره, سأجد الحماس والقدرة على تحقيقه
15. ليست لدى طاقة كافية	هناك طاقة فى الكون أعظم منى، وهذه الطاقة متاحة دومًا.

16. هذا يتعارض مع كل شىء حدث لى كان مثاليًّا، تاريخ أسرتى ويمكننى أن أتعلم وأنضج من الشخصى. خلاله.

17. أنا مشغول من خلال التحلى بصبر غير للغاية. محدود، أحصل على نتائج فورية.

18. أنا خائف للغاية لا يوجد شىء أخشاه. فأنا انعكاس لا محدود لقدرة الله.

هذا السؤال السادس فى نموذج حياة بلا أعذار مصمم لمساعدتك على الاتصال بالكون. فكما رأيت فى هذا الفصل، تموت عادات التفكير القديمة سريعًا حينما تنحى الأنا جانبًا وتعتنق الفضائل الأربع الأساسية. ودون حتى أن تجرب، تختفى الحاجة إلى الدفاعية والتبرير بمجرد أن تمد يد العون للآخرين وتتحمل مسئولية كل شىء يحدث فى حياتك.

اقتراحات لتطبيق سؤال النموذج السادس

_ تمـرس على واحدة من الفضائل يوميًّا ولاحظ كيف أنها تحد من نزعتك للتركيز على نفسك فقط. وعندما تضبط نفسك تعاود انتهاج أسلوبك القديم والمعتاد فى الحياة، استغل اللحظة الحالية فى التركيز على أن تحب شخصًا ما حبًّا غير مشروط. ثم لاحظ اختفاء عادات التفكير القديمة والأعذار.

ضع فى ذهنك أن الفضائل الأربع الأساسية تمثل ذاتك الحقيقية، المخلوق الذى كنته قبيل تطوير ذاتك الزائفة (الأنا). لاحظ كيف تشعر بسعادة فطرية حينما تبدى التبجيل للجميع، وتتحلى بالإخلاص، والرفق والدعم ـ ولعل السبب فى ذلك أنك متناغم مع الكون. إن كل ما يتطلبه الأمر

للتخلص من عادة قديمة هدامة هو العودة إلى طبيعتك الأصلية على الفور.

_ حل أكبر عدد ممكن من الخيوط التى تربطك بعالم النزاع والعقيدة الدنيوى. وتذكر ما قاله "لاو تزو" من أنه بقيامك بهذا، سيُفتح الباب أمامك لنيل تعاون الكون. توقف عن تعريف نفسك من منطلق ما تملك، ومن تحظى بالأفضلية عليه، والمركز الذى حظيت به، وكيف يراك الآخرون. انظر إلى نفسك بوصفك جزءًا من الكون، ومستعدًّا دومًا لتطبيق هذا الإدراك كلما أمكن. وحينما تبغى شيئًا، جرب أن تتمناه لشخص آخر أكثر مما تتمناه لنفسك؛ بل افعل شيئًا كى ينال هذا الشخص ما تتمناه بالفعل قبل حتى أن تفكر فى نفسك. أو إن كنت على وشك أن تنتقد أحدهم أو تقسو عليه، ذكر نفسك أن طبيعتك الأصلية تتسم بالرفق. تخيل نفسك فى عالم لا شكل له على وشك أن يتحول إلى كيان مادى ـ هذا العالم الذى لا شكل له هو أنت قبل أن تطور الأنا وتبدأ فى طرد القدسية من داخلك.

والطريق نحو نيل تعاون الكون فى التخلص من العادات القديمة هو أن تتناغم ثانية مع طبيعتك الأصلية فى جميع أفكارك. فكر مثلما يفكر الكون، ولتجعل الفضائل تتخلل جميع أفكارك وسلوكياتك، وكرس نفسك لحياة يغلب عليها طابع الإيثار. بهذه الطريقة سوف تتخلص من عاداتك وتودع الأعذار!

الفصل 18

السؤال السابع:

كيف أعزز دومًا هذا الأسلوب الجديد فى الحياة؟

"إن العقل لا يعرف الراحة يا "أرجونا "، وهو فى الواقع يصعب تدريبه. ولكن من خلال الممارسة الدءوبة... يمكن تدريب العقل. وحينما لا ينعم العقل بالانسجام، يصعب بلوغ هذا الاتحاد المقدس، ولكن الرجل الذى ينعم عقله بالانسجام يبلغه، إن كان يعرف، وإن واظب على الكدح".

_ لورد كريشنا، من Bhagavad Gita

يرمز الرقمان واحد وثمانية – وهو رمز اللانهائى – عند مجاورتهما لبعضهما البعض إلى الكون اللامحدود. وأنا أدعو الطبيعة الرمزية للرقم 18 لأن تكون مصدر إلهام هذا الفصل الأخير من هذا الكتاب، بالإضافة إلى السؤال الأخير فى نموذجنا.

فى بعض الثقافات، يرمز الرقم 18 للحياة. هناك كذلك ثمانية عشر ثقبًا فى ملعب الجولف، وهى ليست مصادفة

بالطبع، أليسٍ كذلك؟ وكتاب **Tao Te Ching** يتضمن 81 فصلاً، والذى يعتقد العديدون أنه كتب فى نفس الوقت الذى تم فيه تأليف كتاب **Bhagavad Gita** والذى تصادف أنه يتكون من ثمانية عشر فصلاً.

ويفصل كتاب **Bhagavad Gita** الحوار الذى دار بين "كريشنا" والمحارب الروحى الأمير "أرجونا". والاستشهاد الذى افتتحت به هذا الفصل ورد على لسان "كريشنا" – والذى كان متنكرًا فى هيئة قائد مركبة حربية – حينما كان يسدى النصح لـ "أرجونا" بينما يستعد للخروج فى معركة كبرى أخرى. وفى جزء آخر من هذا المجلد الأيقونى ينصح "كريشنا": "لا تهب حبك لعالم المعاناة الزائل هذا، ولكن هب الله كل حبك. هب الله عقلك وقلبك. اشتق له دومًا، وعش له دومًا وسوف تنال إرشاده". وهذه هى فكرة هذا الكتاب الرئيسية.

كن مع الله، وثق فى حكمة الله التى تعد طبيعتك الأصلية. تعرف علىٍ طبيعتك الأصلية حتى تستطيع بديهيًّا تحويل إدراكك بعيدًا عن هذا العالم الزائل عند الضرورة. وحينئذٍ لن تكون بحاجة للعادات أو الأعذار الهدامة.

ويذكرك "كريشنا" أنه من خلال الممارسة الدءوبة يمكن تدريب عقلك للتغلب على أية عادات فكرية. ويكمن السر فى الممارسة الدءوبة ، وتلك هى الإجابة الحاسمة لهذا السؤال السابع والأخير: كيف أعزز دومًا هذا الأسلوب الجديد فى الحياة؟

تدرب على ممارسة نموذج حياة بلا أعذار يوميًّا أو حتى كل ساعة، وخاصة الأسئلة السبعة التى يتألف منها. وعندما تفعل هذا، لن يمضى وقت طويل قبل أن تجد نفسك تردد هذه الأسئلة السبعة فى ذهنك فى لحظات – وسوف تستطيع درء أية عادة قديمة وتخرج من التجربة بأفكار وسلوكيات وكينونة جديدة. وتعلم التغلب على الأعذار يتضمن تدريب عقلك على التناغم – أو الاتحاد – مع الكون. وكما يقول "كريشنا": "حينما لا ينعم العقل

بالانسجام، يصعب بلوغ هذا الاتحاد المقدس، ولكن الرجل الذى ينعم عقله بالانسجام يبلغه، إن كان يعرف، وإن واظب على الكدح".

الجزء المتبقى من هذا الفصل عبارة عن مقترحات للبقاء فى حالة من التناغم مع الكون. فالتفكير بالطريقة التى يفكر بها الكون ضرورى لكل ممارساتك - ليس لتعلم تقنيات جديدة للتغلب على الأعذار، ولكن لإبقائك متصلاً عن وعى بالكون ومنفصلاً عن العالم المادى قدر الإمكان. وبهذه الطريقة، ستتيح الفرصة للعالم الملائكى لإرشادك خلال كل الأبواب التى ستُفتح لك الآن.

تسع طرق تعزز بها أسلوبك الجديد فى الحياة

عبر هذه الصفحات حظيت بالفرصة للتعرف على الطرق المتعددة التى تعلم من خلالها عقلك الأفكار المدمرة للذات. فقد تعلمت كيف صارت هذه العادات السيئة نظامًا حياتيًّا معتادًا بالنسبة لك، إلى جانب كتالوج أعذار تبرر بها لماذا هجرت طبيعتك الأصلية وطردت القدسية من داخلك. لكنك الآن تحرر نفسك من هذه الأعذار بتدريب عقلك على الترحيب بطبيعتك الروحية الأصلية وصقلها.

وكل مبدأ من المبادئ السبعة لخوض حياة خالية من الأعذار - بالإضافة إلى المكونات السبعة للنموذج الجديد - وثيق الصلة بالرسالة التى يبعثها "كريشنا" إلى "أرجونا": "حينما يتناغم عقلك مع الكون، لن تصير هناك حاجة للعادات السيئة أو الأعذار مجددًا". ووفقا لما قاله فى Bhagavad Gita:

حتى أسوأ الآثمين يصبح زاهدًا

حينما يحب الله من كل قلبه. فهذا الحب

سوف يغير شخصيته سريعًا

ويملأ قلبه بالسكينة.

يا ابن الكونتى، إن هذا الذى يحب الله

لن يعرف الهلاك أبدًا ...

كرس عقلك لله وكرس نفسك لله

وبدون شك سوف تحظى بالإرشاد الإلهى.

وإليك تسعة مقترحات للاتحاد مع كونك والحياة من هذا المنطلق:

1. تعرف عليه

كما يقول "كريشنا" لـ "أرجونا"، يمكن تدريب عقلك إن علمت أنه لا يمكنك الانفصال عن كونك. وهذه المعرفة قريبة منك للغاية – فهى تبعد عنك مسافة فكرة واحدة.

إن المعرفة تشبه امتلاك غرفة خاصة تتضمن كل الأجوبة التى تحتاج إليها، وأنت فقط من لديه مفتاح الدخول. وبما أنها توجد بداخلك، يمكنك دخولها فى أى وقت، وما من أحد يستطيع منعك من بلوغ ما تحتويه. ومع ذلك ففى اللحظة التى تتبدد فيها هذه المعرفة، تغمرك العادات القديمة وآلاف مؤلفة من الأعذار. لكن بتناغمك مع الكون، تحظى بإرشاد الخير الأسمى، وبدون هذا التناغم لا يكترث هذا الإرشاد للطريقة التى تختار أن تعيش بها حياتك. اخلق لك حيزًا خاصًّا تتناغم فيه مع الكون، ولن تستطيع الأنا أو الشكوك حينئذٍ الاقتراب منه.

ضع فى ذهنك دائمًا أنه ما من شخص، أو مكان، أو شىء يمكنه إرغامك على الإيمان أو التكذيب بأى شىء. ربما كان ذلك هو الحال وأنت طفل، ولكن ليس الآن. فأنت الآن تملك من الاستقلال ما يؤهلك لاختيار ما تؤمن به. فمعرفتك

خاصة بك.

إليك الطريقة التى أحدث بها نفسى حول معرفتى الخاصة:

ثمة مكان مقدس داخلى يحتوى على معرفة. وأنا أرتاد هذا المكان كثيرًا، ولا أسمح للشك بدخول هذا المكان الداخلى المقدس. فهو ملكى وحدى، وأنا أشاركه مع كونى. وأنا ألجأ إلى هذه المعرفة كلما ضبطت نفسى أتذرع بنفس الأعذار القديمة. ففى هذا المكان الداخلى، لا يراودنى أدنى شك فى الإرشاد الذى يضحى متاحًا لى حينما أتحد مع كونى. فأنا أعرف أن الأبواب ستظل مغلقة وأن المعلمين الملائكيين لن يأتوا بحثًا عنى إن اتصلت فقط بعالم النزاع والأشياء المادية والأحكام هذا. وأنا أحافظ على قدسية هذا الحيز من المعرفة استعدادًا للحظات التى تحاول فيها العادات القديمة والأعذار اقتحام حياتى والتأثير عليها.

كن مدركًا لأهمية هذه المعرفة التى لا يرقى إليها شك لأجل خوض حياة بلا أعذار.

2. انتهج التصرفات التى ينتهجها كونك فى كل لحظة

من داخل حيز المعرفة الداخلى هذا والذى لا وجود للشك به، اطرح هذا السؤال: ماذا كان الكون ليفعل الآن؟ فإ ن حدث وأربكتك أفكارك المعتادة، سيؤكد طرحك لهذا السؤال على فكرة وجود بديل. فحينما تسأل عما كان يفعله الكون، تجذب الطاقة التى ظلت تائهة عبر رحلتك التى بدأت بتنميتك للأنا فى مرحلة الطفولة وحتى الوقت الحاضر.

منذ بضع ساعات مضت، اخترق صوت منشار ينشر كتلة

أسمنتية إلى شطرين المكان الذى أؤلف به، ومن ثم بدأت تعاودنى أنماط تفكيرى القديمة. شعرت باستياء شديد جراء هذه الضوضاء لدرجة أننى فكرت فى التوقف عن الكتابة خلال الفترة المتبقية من اليوم، متذرعًا بهذا العذر: كيف أستطيع الكتابة فى ظل هذه الضوضاء؟ ذلك هو خطؤهم وليس خطئى أنا . ولكننى قررت أن أعزز أسلوب حياة بلا أعذار بطرح هذا السؤال: ماذا كان الكون ليفعل؟ ثم جلست ونبذت انتقاداتى، ودعوت نفسى للاستغراق فى حالة من السكينة. وفى غضون بضع لحظات، اخترت تجاهل الصوت والكتابة على الرغم من كل شىء، متخيلاً أن صوت المنشار هو موسيقى خلفية. وبعد مضى خمس دقائق، اختفى الصوت – واستطعت القضاء على أحد الأعذار بالتواجد فى حيز روحانى بدلاً من الاستمرار فى تشغيل حوار داخلى تهيمن عليه الأنا.

3. أجر حوارًا مع عقلك الاعتيادى

أثناء بذلك جهدًا للتغلب على قيودك التى طورتها نفسك، تحدث إلى عقلك الباطن، مخبرًا إياه أنك بدلاً من أن تتخذ أ ى رد فعل عشوائى، فإنك سوف تستجيب الآن باختيارات واعية. وسوف يؤتى هذا ثماره بشكل سريع إن كنت جادًّا بشأن التخلص من أحد الأنماط – فإدراكك أنك حبيس ردود أفعال تلقائية، يصاحبه تعهد جاد بالتغير، سيساعدك على اختيار استجابة جديدة.

وهذا هو ما حدث مع عادتى فى شرب صودا الدايت المعززة بالكافيين والتى استمرت معى على مدار ثلاثين عامًا. فحتى ذلك اليوم الذى اخترت فيه الإقلاع عن هذه العادة فى عام 1985، كنت أشرب ست عبوات من الماء البنى المكربن كل يوم. كنت بدون شك أعيش وفقًا لما أسميه "مستوى الاستجابة"، حيث أتذرع بأعذار أبرر بها سبب قيامى بذلك، لذا أخذت عهدًا على نفسى بأن أتغير. كنت أعرف أننى أرغب فى التحرر من الكيماويات التى

سيطرت على حياتى للدرجة التى جعلت هذه العبوات لا تفارق يدى إلا نادرًا، وفاقت أهمية ذلك بالنسبة لى أهمية الاستمرار فى ارتياد طريقى المختار.

عمدت إلى الانتباه إلى نمطى اللاواعى: فعندما كنت أضبط نفسى ذاهبًا لإحضار عبوة صودا، كنت أردع نفسى وأبدل هذا باستجابة واعية تتناغم مع تعهدى. وبالمثل، إن أردت الإقلاع عن نمط سلوكى ما، لابد أن تقطع عهدًا على نفسك، ثم تبدأ فى التحاور مع عقلك الاعتيادى. وستندهش من السرعة التى ستختفى بها الأعذار!

4. انعم بالهدوء

قرر أن تحد من مستوى الضوضاء فى حياتك. فالضوضاء تشتت انتباه ذاتك الأسمى لأنها تبقى الأنا فى حالة مستمرة من التيقظ. وعادة ما يتم العثور على طرق مناسبة للقضاء على العادات, بالإضافة إلى الأعذار المصاحبة لها فى الهدوء، فى ذلك الخواء الذى يشكله الكون. طالما أحببت الملحوظة التى أدلى بها "بليز باسكال" عن هذا الموضوع: "لقد اكتشفت أن تعاسة البشر مصدرها حقيقة واحدة: أنهم لا يستطيعون أن ينعموا بالهدوء داخل غرفهم الخاصة". وقد وردت هذه الملاحظة على لسان عالم!

ويذكرنا عالم آخر – وهو "ألبرت أينشتاين" - بأهمية التقليل من مستوى الضوضاء مع ازدياد مهارتنا فى تجاوز عادات الطفولة: "إننى أعيش فى عزلة تتسم بأنها مؤلمة فى الشباب، ولكنها ممتعة فى سنوات النضج". وتبنى توجه مماثل سيساعدك على تعزيز حياتك الخالية من الأعذار. لذا تعلم أن تخصص وقتًا كل يوم للتأمل الهادئ. على سبيل المثال، حينما تقود سيارتك وحدك، أغلق زر الثرثرة المستمرة التى تمطر عالمك الداخلى. وعندما تصل إلى وجهتك، اضغط على زر الإغلاق فى جهاز التحكم عن بعد الخاص بتلفازك – ثم اضغط على زر تشغيل ذاتك

الأسمى!

حاول أن تجعل التأمل ممارسة يومية كذلك، حتى إن انخرطت فيه للحظات معدودة فقط (وإن كنت لا تدرى كيف تبدأ، فقد ألفت كتابًا يدعى **Getting in The Gap** مرفقًا باسطوانة مدمجة لمساعدتك على تعلم تقنية تأمل الجابا، والتى أسدتنى كثيرًا من النفع). وهذه هى الطريقة التى وصف بها "كارل يونج" الشعور الذى يراوده أثناء استغراقه فى حالة من التأمل العميق: "هذه الحالات الداخلية كانت جميلة بشكل مذهل حتى أن العالم بدا مقارنة بها شديد السخافة... ومن المستحيل أن أستطيع وصف جمال وقوة المشاعر أثناء هذه الرؤى. إنها أروع شىء عايشته فى حياتى".

وأخيرًا، بينما أنت منغمس فى هذا الهدوء الداخلى الذى تملؤه البركة، اتح الفرصة لذاتك بأن تطلب ما تشاء. ويوضح كتاب **A Course in Miracles** أنك لا تطلب الكثير؛ بل تطلب أقل القليل.فالله يهب من يسأله". لقد نشأت جميع المخلوقات من الخواء، هذا الهدوء العظيم – ويتضمن هذا تنمية ذات جديدة لك لا تعرف شيئًا عن عادات التفكير المدمرة للذات والأعذار المصاحبة لها. وكما ذكّر "سوامى سيفاناندا" أتباعه: "الهدوء هو لغة الدعاء". اطلب فى هدوء، وأنصت فى هدوء، واجعل الهدوء نقطة الانطلاق التى تجعلك شخصًا يمتلك القوة المبتكرة للكون.

5. أعد شحذ طاقة البيئة المحيطة

ينشط قانون الجذب حينما تحيط نفسك بأناس يسيرون على طريق روحى مشابه لطريقك. وتذكر، ينص هذا القانون على أن الأشباه تجذب بعضها البعض، لذا فأنت تجذب طاقة الكون لك حينما تكون مثلها. وبالمثل، عندما تبقى دومًا بصحبة أشخاص منخفضى الطاقة، وغاضبين، ومكتئبين، وشاعرين بالخزى، وحانقين، ستجد أن حياتك أصبحت تنطوى على الأرجح على مزيد من التحديات

الصعبة.

فلتضع فى ذهنك أن ما من أحد يستطيع أن يثبط عزمك بسبب طاقته المنخفضة. فإن كان من حولك غاضبين، أو مكتئبين، وتشعر بأنك مستنزف عاطفيًّا، فإن مسئوليتك حيال نفسك أن تخلق قدر الطاقة المناسب لك – فأنت غير مضطر أن تشاركهم سلبيتهم. ابق فى مكانك الهادئ الذى تعمه السكينة، بغض النظر عن مدى إغراء الهجاء أو المجادلة.

تدرب على الفضائل الأربع الأساسية لـ "لاو تزو"، وحافظ على بيئتك نقية وخالية من السلبية قدر الإمكان: أغلق فعليًّا ومجازيًّا أية وسيلة تصدر عنها أسباب عديدة تدعو للاكتئاب والخوف. اجعل من منزلك معبدًا للعطف والحب. ابتعد عن أماكن الصخب وتعاقر الكحوليات والتدخين وتلك التى لا يكترث فيها الناس لمشاعر الآخرين. انتبه للموسيقى التى تنصت إليها، والفن الذى تشاهده وحتى طريقة ترتيب الأثاث والزهور لديك – جميع هذه الأشياء! وكلما زاد قدر السكينة والحب فى بيئتك (وفى الأشخاص الموجودين بها)، استطعت أن تنعم بمكان هادئ تعجز الأعذار عن ولوجه. فتلك هى البيئة التى تذوى بها العادات المدمرة للذات من عقلك الباطن.

عزز أسلوبك الجديد فى الحياة أكثر وأكثر بأن تجعل بيئتك المحيطة تعكس التصميم الذى تريد لحياتك أن تبدو عليه. وفى مجال الطاقة هذا، سوف تقابل أناسًا ذوى عقليات مشابهة. اختر أن تكون بصحبة هؤلاء الذى يتيح لك حيزهم الفرصة لمضاعفة – وليس تقويض – إمكاناتك الإنسانية السامية.

6. عد إلى الطبيعة

حينما أذهب إلى ماوى للكتابة، أقود سيارتى مسافة نصف الجزيرة إلى مكان أخضر يزينه شلال يسلب الألباب يصب فى بحيرة منعشة، حيث أمضى ساعات عديدة فى

السباحة والتأمل بينما تنهمر المياه فوقى، وتلك عادة أمارسها أسبوعيًّا فى هذه اللحظات أشعر وكأن الكون تخللنى، ويغمرنى شعور مذهل بالرضا. وهذه أحد الطقوس التى أواظب على ممارستها قبيل الشروع فى كتابة فصل جديد، وهو يعيد إيصالى بمصدر إلهامى. فلا أشعر بأى قلق، أو أى ارتباك، أو أى خوف... لا أشعر بشىء سوى نشوة خالصة وإحساس بالخفة. فى هذه اللحظات – والتى أعتز بها بشدة – أتلقى الأجوبة التى أبحث عنها، ليس فقط فيما يتعلق بما سأكتبه على مدار الأيام العديدة التالية، ولكن فيما يتعلق بحياتى الشخصية كذلك.

إن هذا المكان الذي يعكس جمال الطبيعة ما هو إلا تجسيد لقدرة الله يتخذ شكلاً ماديًّا. فعندما أصمت وأنصت، تضحى أية أفكار مقيدة للذات مستحيلة. وأنا أعرف ما كان صديقى الروحى "ثورو" يقصد حينما كتب هذه الكلمات فى عام 1854 ليشرح لماذا اختار أن يعيش فى أحضان الطبيعة، فى والدن بوند: "ذهبت إلى الغابات لأنى أردت أن أعيش بترو، وأن أواجه حقائق الحياة الأساسية فقط، وأن أتبين إن كُنت قد استطعت أن أتعلم ما كنت أقوم بتدريسه، وألا أكتشف – وقت يحين موعد رحيلى – أننى لم أعش".

وأنت أيضًا ستجد أجوبتك فى الطبيعة، لأنها التجسيد المادى لقدرة الله: فهى غير فاسدة، وتعتنى بنفسها، وهادئة، ومفعمة بالحياة. حينما تكون فى أحضان الطبيعة، تشرع فى رؤية الإعجاز فى كل قدم مكعب منها. ستشعر بوجود طاقة ربما فقدت الاتصال بها فى خضم حياتك اليومية، وهذه الطاقة توجد بداخلك، تمامًا كما توجد بداخل كل النباتات والحيوانات. وأنت تتناغم مع الكون بمزيد من السهولة حينما تكون فى مكان طبيعى بسيط.

قبل أسبوع من كتابة هذا الفصل، ذهبت إلى الشلال والبحيرة الطبيعية بصحبة شخص أحبه، ووقفنا أسفل الماء الدافىء المنهمر، وتناولنا ثمار الجوافة التى كانت متدلية من فرع فوق سطح الماء. فى هذه اللحظات تجلى أمامى كل

شىء أريد أن أقوله هنا. لم يكن هناك مكان للأعذار، وقد فهمت هناك ما كتبه "أينشتاين" فى سنوات حياته الأخيرة: "لقد عشت فى عزلة فى الريف لاحظت كيف تحفز رتابة الحياة الهادئة العقل المبدع".

7. مارس اليوجا

كما ذكرت فى بداية هذا الكتاب، فإن معنى كلمة يوجا "اتحاد". وقد اعتبر الحكماء الهندوس والذين قدموا لنا اليوجا تمارين التمدد، والاتزان، والمرونة فرصة للاتحاد مع الطبيعة. ومثل هذا الاتحاد لا يمكن أن يكون مؤلمًا، بما أن الطبيعة لا تعرف سوى السكينة والرفق والسلام.

فى عالمنا الغربى، تنطوى معظم الأنظمة الرياضية الشهيرة على درجةٍ من النشاط القاسى والعنيف والذى يكون العقاب أو نشاطًا لا يشعر بالمرء بألم خلاله ولا يجنى فائدة منه. ومن هذه الأنشطة: الركض أو الهرولة؛ ركوب الدرجات؛ الأيروبكس، رفع الأثقال، وخاصة فوق آلات معقدة، لزيادة كتلة العضلات. أما اليوجا – على الجانب الآخر – فلا تتضمن أية قسوة. ومع ذلك فأثناء جلوسك فى حيز فى حجم الممسحة الصغيرة تجنى نفس الفوائد التى تجنيها عند ممارستك لهذه الأنشطة الجسدية، لكن دون الألم أو الإنهاك.

وتعد اليوجا تدريبًا مذهلًا للجسد برمته - وخاصة المفاصل، والعضلات، وحتى الأعضاء الداخلية - ولكنه مذهل للعقل خاصة. فقد ظللت أمارسها كل يوم تقريبًا على مدار أربع سنوات، وكان لها فضل كبير فى القضاء على الآلام والأوجاع التى عانيت منها جراء ثلاثة عقود من الركض اليومى ورفع الأثقال، بالإضافة إلى مباريات التنس التى ظللت أتوقف عن ممارستها ثم أعود إليها لعدد لا يحصى من المرات. فقد عانيت من ألم مزمن فى الظهر طوال سنوات عديدة قبل أن أبدأ ممارسة يوجا البيكرام كل يوم لمدة تسعين دقيقة، ويسعدنى أن أصرح بأننى لم أشعر

بهذا الألم طوال أربع سنوات كاملة.

ومن أفضل خصائص اليوجا هى أنك تمارسها فى صمت. فالعقل يوقف كل ثرثرته ويركز على الاتحاد مع الكون من خلال اتخاذ وضعية جلوس تسمى "الأسانا" مصممة خصوصًا لإحداث تناغم بين الجسم والروح وبين الكون. وهذا هو السبب الذى جعلنى أتحدث عن اليوجا فى كتاب يدور حول طرق التخلص من الأعذار وعادات التفكير السيئة - فهذا العمل برمته يهدف لإيجاد سبيل لإعادة التواصل مع الكون فى كل أفكارنا وتصرفاتنا.

وحينما تستشعر هذا الاتحاد، تحرر من سيطرة الأنا ولا تعتمد على الأعذار بعد الآن. فى القرن الثانى قبل الميلاد، عرَّف "باتنجالى" - والذى كان يعرف بأنه مؤسس اليوجا - اليوجا بهذه الطريقة: "اليوجا هى القدرة على توجيه العقل حصريًّا صوب شىء ما والحفاظ على هذه الوجهة دون التأثر بأى مشتتات... فاليوجا هى السيطرة على أفكار العقل". وهذا هو بالتحديد جوهر نموذج حياة بلا أعذار. سيطر على عقلك وسوف ينصلح حال كل شىء آخر بالتبعية.

فلتخضع اليوجا لاختبار نزيه طوال 30 يومًا. لاحظ قدر التحسن الذى يشهده كل جزء فى جسدك، وتبدد نزعتك لاستخدام الأعذار كذلك!

8. احرص على أن تكون علاقتك الأهم مع الله

أعلم أن لديك العديد من العلاقات المهمة والجوهرية: فلا شك أن علاقتك بأطفالك، وعلاقتك بوالديك، وشريك حياتك، وزملائك، وأصدقائك المقربين تمثل أهمية كبيرة فى حياتك. لكن هنا فى نموذج حياة بلا أعذار، أستحثك على أن تضع علاقتك بالله فى أعلى هذه القائمة. فعندما تفعل هذا، ترجع بديهيًّا إلى الهدوء الذى بداخلك وترسل الأنا إلى مكان لا تستطيع منه التداخل مع تأملاتك.

فلتجعل علاقتك بالله أولى أولوياتك. وأنت حينما تذهب

إلى هذا المكان داخل نفسك، لا تصير بحاجة إلى رؤية أية معجزات. فقد شهد السابقون فى الأزمنة السحيقة ثعابينٍ تتحدث، وحيتانًا تبلع الأشخاص ثم تبصقهم مجددًا، وسفنًا تحمل كل المخلوقات فوق ظهرها، بما فى ذلك الحشرات والديناصورات، كى تحميهم من الفيضان الذى غمر الأرض، ومع ذلك لم يؤمنوا بالقدرة الإعجازية لله لأن علاقتهم بالله لم يكن لها وجود فى حياتهم.

إننى أستحثك على أن ترى الحب الإلهى الذى يتخلل كل شىء. حينما سُئل "كارل يونج" فى أحد اللقاءات إن كان يؤمن بالله، قال هذه الكلمات والتى تعبر بوضوح عما أريد أن أقوله: "لا أستطيع أن أقول إنى أومن، بل أنا أعرف! فقد أسرنى ما هو أقوى من نفسى، أسرنى الله" ("The Old Wise Man"، مجلة تايم ، 14 فبراير 1955).

إن الله هو خالق جميع المخلوقات فى هذا الكون. وهو لا شكل ولا حدود له، ولا يفعل شيئًا ولكنه لا يترك شيئًا لا يفعله! فلتجعل علاقتك الأولى والأهم مع الله، ولتضعها قبل أى علاقة أخرى فى حياتك، وتستشيرها فى كل أمورك قبل أى أحد آخر. عد إلى هناك فى صمت، وأنصت، وأدرك أن الله يوجد خارجك وداخلك. ومن خلال هذا الكتاب ستتلقى الإرشاد اللازم كى تغير أنماط الأعذار الهدامة التى تتبعها.

أحب أسرتك (وكل شخص آخر على هذا الكوكب) بكل ما أوتيت من قوة. فلتبجل كل علاقاتك، ولكن لتجعل علاقتك بالله هى العلاقة الأولى والأهم فى حياتك. ففى ذلك الحين لن يصير هناك مكان للأعذار والعادات السيئة. ولن يصير فى مقدورك سوى نشر كل هذا الحب الذى استمددته من علاقتك الوثيقة بالله.

أتذكر مقالاً كتبته "بيتى ديفيز – ابنة الرئيس السابق "رونالد ريجان" – كان قد نشر فى مجلة تايم ، تصف فيه صراعها الطويل مع إدمان الكوكايين. كتبت أنها بعدما امتنعت عن التعاطى طوال خمس سنوات، كانت رغبتها فى

العودة إلى عادتها القديمة لاتزال متأججة بداخلها. واختتمت مقالها بقولها إنه على الرغم من أنها لاتزال تضمر رغبة للعودة للإدمان، وأن ذكرى شعور النشوة الذى يتولد فى مخها بعد التعاطى لاتزال مغرية، فقد نجحت فى البقاء بمنأى عن هذه العادة البغيضة لأنها لم ترغب فى أن تخيب ظن الله بها بالعودة إلى هذه الأساليب.

وهذا هو ما أقصده بأن تكون علاقتك الأهم بالله. فيبدو أن "بيتى" كان بمقدورها تحمل تخييب ظن أبويها وأصدقائها، بل وحتى نفسها، بما أنها فعلت هذا مرات عديدة. ولكنها لم تستطع أن تعود لحالة ما كانت لترضى الله، لأن علاقتها بالله أضحت أهم علاقة فى حياتها الآن. ولأصدقك القول، لابد أن أعترف بأن هذا هو السبب الذى جعلنى أقلع عن تعاقر الكحول.

وكما ترى، تختفى العادات القديمة على نحو أكثر سهولة حينما تجعل علاقتك بالله أهم علاقة فى حياتك. فبهذه الطريقة، سيكون هو أول من تلجأ إليه، وحينما تفعل هذا ستجد بحوزتك كل شىء تحتاج إليه.

9. تطبيق النموذج

أختتم هذا الفصل بتذكيرك بتطبيق نموذج حياة بلا أعذار كلما ضبطت نفسك عالقًا فى أنماط السلوكيات أو الأفكار الهدامة. ويمكن تطبيق النموذج فى أى وقت، على أى وجه قصور متأصل تبغى تغييره. فعندما تلاحظ أنك استخدمت عذرًا، ردد فقط هذه الكلمات: تفعيل النموذج . وفى غضون لحظات، سوف تختفى معتقداتك القديمة.

ويمكنك تفعيل النموذج بسهولة بأن تطرح على نفسك سريعًا كل سؤال من الأسئلة السبعة وتجيب عنه إجابة مختصرة فى صمت. وحينما تلاحظ أن أى سؤال بالنموذج يولد استجابة تبقى العذر القديم حيًّا، غير إجابتك حتى تصير متناغمة مع الرؤية الأسمى التى تحملها لنفسك. ويعد هذا أسلوبًا قويًّا لتغيير الطريقة التى برمجت بها

أفكارك، ولكنها لا تجدى نفعًا إلا إذا تحليت بالأمانة وأبقيت ما تفعل سرًّا بينك وبين أسمى جزء من ذاتك.

ولا أشعر بأية حاجة للحديث مجددًا عن الأسئلة السبعة التى سبق وعرضت لها بالتفصيل. ومع ذلك، أود أن أتركك مع ملخص موجز لجوهر نموذج حياة بلا أعذار، مرفق بإجابة مختصرة لكل سؤال من الأسئلة السبعة:

1. هل هو صحيح؟ على الأرجح لا .

2. من أين نشأت الأعذار؟ أنا سمحت لها بالظهور .

3. ما الفائدة التى سأجنيها؟ أتجنب المخاطرات وأبقى كما أنا .

4. كيف ستبدو حياتى إن لم أستطع أن أستخدم هذه الأعذار؟ سأنعم بحرية أن أكون نفسى.

5. هل يمكننى إيجاد سبب منطقى للتغيير؟ بسهولة .

6. هل يمكن للكون معاونتى فى التخلص من العادات القديمة؟ نعم، بقيامى بالتناغم مع الكون .

7. كيف يمكننى تعزيز هذه الطريقة الجديدة فى الحياة؟ بأن أكون يقظًا .

وإن طبقت النموذج مرات عديدة، سرعان ما سوف ترى الطريق الذى تسلكه حياتك حينما تنتهج أفكارًا ليست صحيحة. ستستطيع تحديد مصدر هذه الأفكار وكيف ستبدو حياتك بدونها، وحينئذٍ ستجد سببًا منطقيًّا لتغييرها بمساعدة الإرشاد الإلهى الذى ستحظى به باتحادك مع

الكون. والاتحاد الواعى مع الكون هو شعور يصعب شرحه، ولكن خلاله تأخذ الأنا قيلولة. أنت تعلم أنك تسمح لنفسك بأن تخضع لإرشاد قوة أكبر منك، ومع ذلك فإن اخترت هذا، يمكنك أن تظل متصلاً بها إلى ما نهاية. وفى ظل هذه الحالة من المعرفة، تصبح الأعذار شيئًا من الماضى.

فى عام 1851، وصف "ثورو" مباهج فترة صباه فى صحيفته، وأعادتنى كلماته إلى مباهج صباى. وأنا أختتم هذا الكتاب الشخصى للغاية بملاحظته لأنها مهداة لهذا النوع من اللحظات التى أستحثك على الرجوع إليها أيضًا:

> يسافر ذهنى عائدًا إلى هذه البهجة اللامحدودة المقدسة الخلابة التى يتعذر وصفها، هذا الحس من الارتقاء والتحليق، والذى لم أجلبه لنفسى. فأنا أومن بأن مصدر هذه البهجة هو قوة عظمى. إن تلك هى بهجة، وسعادة، ووجود لم أخلقه لنفسى. وأنا أتحدث وكأننى شاهد فوق المنصة يحكى ما رآه.

وأنا أومن أيضًا بأن مصدر بهجتى هو قوة عظمى. وأحدثك كذلك وكأننى شاهد يحكى ما رآه. فأنا أيضا استشعرت هذا الإحساس الطاغى والمقدس بالارتقاء والذى يتأتى من تنقية حياتى قدر الإمكان من الأعذار. وبإنهائى هذا العمل الذى ينضح حبًّا، أتمنى أن تكون قد أدركت بهجة الحياة كل يوم من خلال التناغم مع كونك للدرجة التى تجعلك تصيح: "أيتها الأعذار، لم أعد بحاجة لى فى حياتى، لذا وداعًا!".

ملاحظات أخيرة

1 من كتاب
Hua Hu Ching: The Unknown Teachings of Lao Tzu
ترجمة "بريان ووكر" (هاربر كولينز، 1994).

2 المصدر السابق

3 المصدر السابق

4 المصدر السابق

5 المصدر السابق

نبذة عن المؤلف

د. واين دبليو داير مؤلف ذو شهرة عالمية ومتحدث فى مجال التنمية الذاتية. وقد ألف أكثر من 30 كتابًا، وأنتج العديد من البرامج الإذاعية وشرائط الفيديو، وظهر فى آلاف البرامج التليفزيونية والإذاعية. وقد وصفت كتبه Manifest Your Destiny، و Wisdom of the Ages، و There's a Spiritual Solution to Every Problem،
والكتب التى حققت أعلى مبيعات وفقًا لجريدة نيويورك تايمز 10 Secrets for Success and Inner Peace، و The Power of Intention، و Inspiration، و Change Your Thoughts – Change Your Life، و Excuses Begone! (والذى نشر فى المملكة المتحدة بعنوان Stop the Excuses) وصفت جميعًا بأنها الأفضل فى التلفاز القومى.

ويحمل واين شهادة الدكتوراه فى الاستشارات التعليمية

من جامعة ولاية واين وكان يعمل كأستاذ مشارك فى جامعة سانت جون فى نيويورك.

موقعه الإلكترونى: www.DrWayneDyer.com.

نحن جميعًا نملك قوة فريدة للسيطرة على أنفسنا ـ القوة لأن نفعل أى شىء نريده. ولكن تختلج بداخلنا جميعًا شكوك ومخاوف، وهى عادة ما تعترض طريق أحلامنا وبلوغنا كل ما نريده.

كيف تتغلب على ذلك الصوت الخافت بداخلك الذى يقول "لا أستطيع"؟

فى أحدث أعماله المبدعة، يوضح المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعًا أنك تستطيع فعل ذلك ـ وستفعله ـ من خلال الكف عن الشك والبدء فى الإيمان. ويشرح بإسهاب كيف تجعلنا أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا ننتهج التصرفات التى ننتهجها وكيف يمكن تغييرها لإمداد تقديرنا لذاتنا بالإلهام والتشجيع والدعم اللازم.

بوسعك أن تتغير وتعيش حياتك بالطريقة التى تريدها ـ فقط توقف عن الأعذار!


Author photo © Gregory Bertolini

د. واين دبليو داير هو واحد من أكثر معلمى المساعدة الذاتية شهرة واحترامًا. هذا المؤلف الذى ألف ما يتعدى الثلاثين كتابًا ألهمت أعماله وقصة كفاحه ـ من طفل يتيم إلى دكتور ـ عشرات الآلاف لتغيير حياتهم للأفضل. وهو يعيش فى الولايات المتحدة الأمريكية.
www.drwaynedyer.com


6 281072 066178
282204900



Table of Contents